

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION

www.ffnotation.fr



Actu

➤ EDF, partenariat
en courant continu page 14

Laure Manaudou

➤ L'album photo
de sa carrière page 20

Nouveautés 2010

➤ Quoi de neuf pour
la prochaine saison ? page 28

Vaincre sa peur de l'eau

Numéro 113 | Octobre 2009 | 5 Euros





Pour Alain Bernard, changer l'énergie, c'est ne pas jouer avec l'eau.

Le champion olympique du 100 mètres nage libre de Pékin ne prend pas seulement de l'avance dans un bassin de natation, il aime aussi en prendre dans la vie de tous les jours en ce qui concerne l'environnement.

« Personnellement, je suis très attentif au gaspillage, à la consommation inutile d'électricité ou d'eau.

Par exemple, j'utilise des ampoules basse consommation chez moi.

Je me déplace en voiture hybride aussi.

C'est en faisant attention dès aujourd'hui que l'on peut préserver la planète pour les générations à venir. C'est ce que j'essaie de faire ! »

Découvrez les histoires de ceux qui changent l'énergie dès aujourd'hui sur edf.com



CHANGER L'ÉNERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir, économisons-la !



20 Actu

La carrière de Laure Manaudou en images

De son installation à Melun en 2001 à sa retraite américaine à Auburn début 2009, nous avons retracé l'incroyable épopée de Laure Manaudou. Au total, une vingtaine de clichés pour suivre les pérégrinations sportives de la plus grande nageuse tricolore de l'histoire.



28 Nouveautés 2010

Quoi de neuf pour la prochaine saison ?

Retour des shorty en tissu après deux années de polémique autour des combinaisons en polyuréthane, nouveaux plots de départ avec une butée arrière, émergence de nouveaux talents... Natation Magazine vous révèle les principales nouveautés de la saison à venir !



36 Dossier

Vaincre sa peur de l'eau ?

En France, des milliers de personnes ont peur de l'eau. Qui n'a jamais entendu quelqu'un déclarer : « Je sais nager, mais j'ai peur de l'eau » ? Suivez nos conseils et découvrez dans ce dossier spécial des témoignages, l'avis de spécialistes et un court-métrage sur l'hydrophobie.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale - Le service recherche et développement
- 12 Actu - Leveaux quitte Mulhouse
- 14 Actu - EDF, partenariat en courant continu
- 16 Actu - Baron tire sa révérence
- 18 Rencontre - Denis Masseglia
- 20 En couverture - Et la lumière fut
- 28 Nouveauté 2010 - Des records sans combinaisons ?
- 30 Espoir 2010 - Maillot blanc et blanc Bonnet
- 32 Nouveauté 2010 - Les plots : nouveau départ ?
- 42 Découverte - Un pont entre deux mondes
- 44 Un peu d'histoire - Combinaisons, qu'elles reposent en paix
- 45 Mon club - ASPTT Toulon Natation
- 46 Conseils - Comment bien s'alimenter avant un effort ?
- 48 Ecol'eau - Des piscines entre ciel et terre
- 50 Hors lignes - Alain Bernard

Christian Donzé
Directeur Technique National

→ 286 392 licences pour 2008-2009

A l'issue de la saison 2008-2009, ce n'est pas moins de 286 392 licenciés qui ont été enregistrés par le service licence de la Fédération Française de Natation. La saison passée, 273 554 licences avaient été comptabilisées, soit un bond en avant de 12 838 licenciés. On retiendra aussi que pour la première fois, dix comités régionaux dépassent la barre des 10 000 licences et un, hors Ile-de-France, les 20 000 (Lyonnais).

→ Trickett pense à la retraite

Triple championne olympique (relais 4x100 m nage libre en 2004, 100 m papillon et relais 4x100 m 4 nages en 2008), Lisbeth Trickett se retire des bassins durant quelques temps. La nageuse australienne a décidé de faire une pause, après des Mondiaux de Rome décevants (2 médailles de bronze). Agée de 24 ans, Trickett (ex-Lenton) songe sérieusement à fonder une famille et pourrait mettre un terme définitif à sa carrière.

→ Journée des 4 nages

Le dimanche 8 novembre, le club des Marsouins d'Hérouville (Calvados) organisera sa 17^e journée des 4 nages. Un 100 m dos et 100 m brasse sont programmés en matinée, tandis que le 100 m papillon, le 100 m nage libre et un relais 4x50 m 4 nages se disputeront l'après-midi. Ouvert à toutes les catégories (benjamins, minimes, cadets, juniors et seniors), le classement final se fera au cumul des temps des quatre épreuves. Les vainqueurs de chaque catégorie remporteront notamment un abonnement d'un an à *Natation Magazine*. Engagement avant le lundi 2 novembre sur n.cantel.cmh@orange.fr.

→ Programme allégé pour Bernard

Le champion olympique du 100 m, Alain Bernard, sera absent aux championnats de France (4-6 décembre à Chartres) et d'Europe (10-13 décembre à Istanbul) en petit bassin. En raison d'un programme allégé, l'Antibois ne participera qu'à une seule compétition, les Interclubs (14-15 novembre), d'ici la fin de l'année.

→ Une star à l'eau

C'est un sacré défi que s'est lancé Teri Hatcher, l'une des héroïnes de la série *Desperate Housewives*. Le 13 septembre, l'actrice de 44 ans a participé à un triathlon afin de récolter des fonds pour l'hôpital pour enfants de Los Angeles.

Rouault rejoint le team Lucas

Sébastien Rouault ne sera pas resté bien longtemps à Mulhouse. **Après un an passé en Alsace à travailler sous la houlette de Lionel Horter, Rouault a annoncé son retour à Saint-Germain-en-Laye début septembre.** Le jeune homme de 23 ans, recordman de France du 1 500 m nage libre, a finalement choisi de revenir dans son premier club. Il y retrouvera les siens, sa région, son chez-soi et Philippe Lucas dont il va intégrer la structure qui s'est implantée à Saint-Germain depuis le 14 septembre. « *Je retourne à la maison* », a déclaré Sébastien Rouault. « *Cela fait presque cinq ans que j'en suis parti et cela me tentait. Je ne serais pas revenu s'il y avait eu un entraîneur lambda. Mais avec Lucas je sais que je vais bien travailler.* » « **On part sur un cycle de trois ans avec, en point de mire, les Jeux Olympiques de Londres en 2012** », a ajouté celui qui a décroché un Bachelor aux Etats-Unis. « *Comme mes études sont terminées et que Philippe me prend en charge financièrement, je ne vais avoir rien d'autre à penser qu'à nager. J'ai envie de voir ce que cela peut donner.* »



(Ph. DPPI/Séphanie Kempinaire)

Dopage : les Mondiaux de Rome étaient cleans

Le 9 septembre, la Fédération Internationale de Natation (FINA) a rendu public les résultats des 391 contrôles antidopage réalisés au cours des championnats du monde de natation à Rome (252 en natation course, 65 en water-polo, 33 en plongeon, 30 en eau libre et 11 en synchro). A la grande satisfaction générale, aucun d'entre eux ne s'est révélé positif !

Water-polo : les Bleus vice-champion d'Europe B

Les éditions des Euros B passent et se ressemblent pour les poloïstes tricolores. En 2007, les Bleus avaient trébuché face au Monténégro en finale des championnats d'Europe B. **Cette année, à Lugano (Suisse), l'équipe de France a de nouveau raté la première marche du podium sur le score de 5-8 (2-2, 2-2, 0-1, 1-3).** Jusqu'à mi-match, les joueurs de Petar Kovacevic ont fait jeu égal (4-4).

Emoussés physiquement et moins agressifs, les tricolores ont subi la loi des Turcs en deuxième période. Une défaite d'autant plus rageante que les poloïstes français avaient dominé leurs homologues turcs 10-5 pendant les matchs de poule. **L'équipe de France jouera les qualifications pour le championnat d'Europe A en début d'année prochaine.**



(Ph. DPPI/Eric Bretagne)

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE



Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'une prestation globale de vos imprimés, de la conception au routage en passant par l'impression et la régie publicitaire.

> EVENEMENTIEL



Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'un réseau et d'une expérience acquis depuis 30 ans. Mettre au service de vos événements les compétences adaptées allant de la réflexion stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.

> CONSEIL ET COMMUNICATION



Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quelque soit le secteur d'activité, le type de structure ou le support.

Nos promesses :

Vous accompagner sur la mise en place et le renouvellement de vos projets de communication.



→ **Lochte plus fort que Phelps**

Sacré à cinq reprises aux Mondiaux de Rome, Michael Phelps a été devancé par Ryan Lochte (quatre médailles d'or à Rome) pour le titre honorifique de meilleur nageur américain de l'année.

→ **Phelps prolonge avec Speedo...**

Michael Phelps a signé le mercredi 9 septembre, à New York, une prolongation de contrat avec Speedo. En 2001, l'équipementier anglo-saxon avait permis au nageur, alors âgé de 16 ans, de passer professionnel. Avant même de se réengager, l'Américain, quatorze fois champion olympique, dont huit fois aux Jeux de Pékin, engrangeait environ un million de dollars (700 000 €) par an grâce à ce contrat.

→ **... et sort indemne d'un accident de voiture**

Après ses démêlés avec la justice pour une sombre histoire de fumette en novembre 2008, Michael Phelps a été impliqué le 14 août dans un accident de la circulation. L'Américain, percuté par une automobiliste qui a grillé un feu rouge, s'en est tiré sans blessure. Aucun des conducteurs n'a été inculpé mais la star de la natation mondiale devra néanmoins passer devant un juge, son permis de conduire n'étant pas valide dans l'Etat du Maryland où a eu lieu la collision.

→ **Eau libre : finale de la coupe d'Europe**

Début septembre, l'édition 2009 du circuit de la coupe d'Europe s'est achevée à Marmaris (Turquie). Une épreuve dont le Versaillais Sébastien Fraysse a pris la quatrième place dans le sillage de l'Allemand Christian Reichert, vainqueur devant le Belge Ryckeman et son compatriote Waschburger. Chez les dames, la victoire est revenue à l'Allemande Gina Mohr qui devance l'Espagnole Recio et la Slovène Kozamernik.

→ **Panthéon de la natation**

Créé en 1965 à Fort Lauderdale aux Etats-Unis, l'International Swimming Hall of Fame honore depuis cette date les plus grandes gloires de la natation mondiale. Le 10 septembre dernier, le Russe Alexander Popov, la Néerlandaise Inge de Bruijn, l'Américaine Jenny Thompson et la synchro russe Olga Brusnikina ont été reconnus par leurs pairs et admis au sein de cette honorable institution.

Comparaison n'est pas raison !

(Ph. DPP/Philippe Millereau)



Stéphane Diagana était un athlète rapide sur les pistes d'athlétisme, il l'est resté sur internet, s'autorisant même quelques raccourcis pour le moins surprenants. **Le 10 septembre dernier, l'ancienne icône de l'athlé tricolore s'est fendue d'un article sur son blog internet intitulé « Une médaille en athlétisme vaut deux médailles en natation ». Un article au titre provocateur dans lequel Diagana examine à la loupe les résultats des derniers championnats du monde d'athlétisme (Berlin, 14 au 23 août) et de natation**

(Rome, 17 juillet au 2 août). « En moins de 5 semaines, les équipes de France des deux sports qui structurent tous les 4 ans le programme olympique sont passées au banc d'essai mondial », note Stéphane Diagana. « L'occasion était trop belle pour ne pas se lancer dans une étude comparative des moissons de médailles : 6 en natation et 3 en athlétisme, avec dans les deux cas une absence d'or. »

La démonstration du consultant de France Télévisions repose sur quatre points. D'abord, sur l'avis de la presse nationale : « mitigé pour la natation et très moyen pour l'athlétisme ». Ensuite, sur le bilan en lui-même : « La France est 20^e en athlétisme, et 21^e en natation. Le même rang mondial, pour un nombre de médailles allant du simple au double ». **Le troisième point établi un ratio entre les pays médaillés et le nombre de breloques distribuées : « 37 pays médaillés en athlétisme, pour 141 médailles distribuées (courses, sauts, lancers, épreuves combinées, épreuves de marche) et 30 pays médaillés en natation, pour 197 médailles distribuées (natation en piscine, en eau libre, plongeon, natation synchronisée, water polo). Ce qui fait une moyenne de 3,81 et de 6,56 médailles par pays, respectivement pour l'athlétisme et pour la natation. »** Enfin, Diagana clôt son argumentaire en rappelant que Usain Bolt et Michael Phelps ont respectivement remporté 3 et 6 médailles cet été, du simple au double donc.

Difficile de ne pas être chagriné face à un tel déploiement d'arguments litigieux et détournés. Si la justesse des commentaires du consultant vedette de France Télévisions ne peut être remis en cause, on regrettera que Stéphane Diagana n'ait pas mentionné le bilan des athlètes et nageurs français un an plus tôt, aux Jeux de Pékin. Nous le faisons : une médaille d'argent pour l'athlétisme, six médailles, dont une d'or, pour les nageurs ! Comparaison n'est pas raison.

Adrien Cadot

L'Insep dévoile son nouveau complexe sportif

Le lundi 14 septembre, un pôle sportif de 12 500 m² consacré à quatre disciplines olympiques individuelles a été dévoilé à l'Institut national du sport et de l'éducation physique (Insep). Ce nouveau complexe destiné à l'entraînement des gymnastes (3 300 m²), escrimeurs (3 400 m²), lutteurs et taekwondistes (1 600 m² chacun) a été présenté à la presse par le directeur de l'Insep, Thierry Maudet. **Ajouté à l'extension de 1 000 m² du complexe nautique par un nouveau bassin de natation synchronisée qui devrait être livré dans les prochaines semaines, ce nouveau pôle aura coûté 51 millions d'euros sur un total de 138 prévu pour l'ensemble des travaux.**



La recette du mois Au four & au bassin

Emincé de poulet aux amandes

Quantité : 4 personnes

Difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 4 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- 12 amandes entières
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matière grasse
- 2 petits oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Muscade râpée

Recette

Tailler les escalopes en lamelles fines. Mélanger la poudre d'amande avec la crème fraîche. Assaisonner avec sel, poivre et muscade. Emincer très finement l'oignon. Verser l'huile dans une poêle et chauffer. Y faire réduire à feu doux l'oignon en lamelle. Puis remonter le feu et faire sauter les lamelles de poulet : environ 3 minutes. Ajouter alors la crème aux amandes et continuer la cuisson encore quelques minutes. Servir en décorant avec les amandes entières ou concassées.



Source : « Menus et recettes pour le sportif », Marie-Pierre Olivieri (diététicienne du sport) et Stéphane Cascaa (médecin du sport), Editions Amphora Sports, 190 pages, 18,50 €.

Angers signe avec la FFN

Après l'inauguration de la piscine rénovée de La Roseraie le 22 septembre, Michel Houdbine, adjoint au maire d'Angers chargé des Sports, a présenté à Francis Luyce, président de la FFN, le projet du futur complexe aquatique qui pourrait voir le jour en 2013 à la Baumette. Par ailleurs, la ville d'Angers a signé un contrat de quatre ans avec la FFN stipulant que la préfecture du Maine-et-Loire s'engageait à organiser chaque année au moins un événement majeur. Depuis deux ans Angers a organisé les championnats de France des maîtres, les championnats d'Europe juniors de natation synchronisée et les championnats de France élite en petit bassin.

Plongeon : Prix Aubert Pinci 2009

Lors des championnats de France des jeunes organisés cet été à Strasbourg, le régional de l'épreuve Gwendal Bisch a établi la meilleure performance à la table de cotation toutes catégories confondues (des poussins aux cadets). Il s'adjuge ainsi le Prix Aubert Pinci 2009. **Cette dotation (un chèque de 250 euros) remise par Roger Aubert en souvenir de son épouse Jeannette, ancienne internationale et médaillée aux championnats d'Europe, récompense donc le meilleur jeune plongeur de l'année.** A tout juste 11 ans, Gwendal Bisch semble promis à un bel avenir. Découvert et formé au départ par Rémi Hammer, actuellement entraîné par Alexis Coquet à Strasbourg, il devrait intégrer dès l'année prochaine l'équipe de France espoirs.

Lucien Froumenty

→ **Fraser toujours tranchante**

L'ancienne championne australienne du 100 m nage libre Dawn Fraser, 72 ans et huit médailles olympiques au compteur, n'a rien perdu de son tranchant. Alors quelle passait ses vacances chez sa fille à Noosaville (Australie), elle a été victime d'un cambriolage. L'ancienne gloire « aussie » aurait littéralement pété les plombs : « Je l'ai attrapé par l'oreille et les cheveux et je lui ai donné un coup de genou à l'entre-jambe », rapporte 20minutes.fr.

→ **Aspirant Duboscq au rapport !**

Du 5 au 14 août, l'aspirant Hugues Duboscq s'est adjugé trois médailles d'or aux championnats du monde militaire de natation et de sauvetage à Montréal (Canada). Le Havrais remporte les 50, 100 et 200 m brasse, ses épreuves de prédilection, avec des temps respectifs de 27''48, 59''94 et 2'10''23. Ses performances dans les épreuves des 100 et 200 m brasse constituent les nouveaux records du monde militaire.

→ **Lucas pose ses valises**

C'est officiel depuis le début du mois de septembre. Philippe Lucas et la mairie de Saint-Germain-en-Laye ont trouvé un accord qui autorise l'ancien coach de Manaudou à disposer du bassin olympique pour y implanter sa propre structure pendant les trois prochaines années. Totalement indépendante du CNO, le club de la ville, et financée par des partenaires privés, le team Lucas comprendrait huit à dix nageurs, dont Sébastien Rouault de retour après une année à Mulhouse.

→ **Manaudou, marraine du team Lucas**

Laure Manaudou sera bien la marraine de la structure d'entraînement privée de Philippe Lucas à Saint-Germain-en-Laye. « Je suis très heureuse d'être la marraine du club de Philippe », a confié l'ex-championne olympique. « Pour moi, c'est l'occasion de rendre un peu, à lui et à la natation, tout ce qu'ils m'ont apporté. » « Je m'impliquerai dans la vie du club en fonction de mes disponibilités », a-t-elle ajouté.

→ **Les USA interdisent le polyuréthane**

La Fédération Américaine de Natation, à l'instar de la FFN, a décidé d'interdire l'utilisation des combinaisons tout polyuréthane pour les membres de ses équipes dès le mois d'octobre 2009, anticipant ainsi de quatre mois l'interdiction au niveau international.

→ **Beard maman**

L'Américaine Amanda Beard, médaillée à sept reprises lors des quatre derniers JO, a donné naissance, début septembre, à un petit garçon prénommé Blaise Ray. « C'est la plus belle expérience que mon mari Sacha et moi avons jamais vécu. Nous sommes si heureux d'être papa et maman. C'est incroyable », a déclaré la sportive, 27 ans, qui s'est mariée en mai dernier sur Maui, dans l'archipel Hawaï.

→ **Konrads retrouve sa médaille d'or**

L'Australien John Konrads, champion olympique sur 1 500 m aux Jeux de Rome (1960), a récupéré sa médaille d'or qu'on lui avait volée il y a 25 ans. Seize médailles, dont celle de son titre olympique, avaient été dérobées à son domicile en 1984. Elles ont été retrouvées après qu'une femme eut essayé de les vendre sur internet à un passionné de sports américain, qui a contacté Konrads pour vérifier s'il était au courant de la vente. Selon un journal local, la valeur des médailles est supérieure à 58 000 euros.

→ **Coupe du monde : Rio annule !**

Initialement programmée du 23 au 25 octobre (cf. agenda), l'étape brésilienne de la coupe du monde, traditionnellement organisée en début de saison, n'aura pas lieu cette année. Compte tenu des délais, la FINA n'a pas pu la remplacer. Cette saison, le circuit ne comptera donc que 5 étapes dont 3 européennes, programmées entre le 16 octobre et le 22 novembre.

→ **Eau libre : coupe de France 2009**

La coupe de France a livré son verdict. Thibault Le Dallour (Saint-Raphaël) s'impose chez les hommes avec un total de 5 440 points. Il devance Victor Migeon (ASPTT Grand Toulouse) et Stéphane Gomez (SO Millau). Chez les filles, Coralie Plouviez (ASPTT Grand Toulouse) empoche sa quatrième couronne nationale après ses succès en 2006, 2007 et 2008. Adeline Gagnadoux et Johane Laizeau, toutes deux de Montargis, se classent respectivement deuxième et troisième.

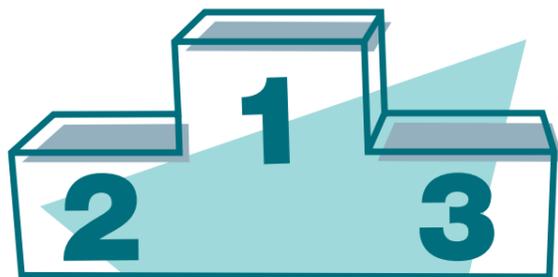
Une info, une annonce, des questions ou des remarques ?
Faites-en nous part sur natmag@ffnatation.fr

> **Le Chiffre du mois**

23

Soit le nombre de finales (en meetings et championnats) sur 400 m nage libre remportées consécutivement en grand bassin par Laure Manaudou. Beaucoup d'entraîneurs, français et étrangers, ont eu beau mettre en avant les qualités naturelles de la Française sur les épreuves de dos, c'est bien sur 400 m que la grande brune a construit sa légende. Entre les championnats d'Europe de Madrid en juin 2004 et les sélections olympiques de Dunkerque en avril 2008, Laure Manaudou n'a jamais perdu sur 400 m. Rarement une nageuse de calibre international aura à ce point dominé une distance. Rarement une nageuse aura décroché tous les titres d'une épreuve. Cham-

pionne d'Europe en 2004 et 2006, championne olympique en 2004, championne du monde en 2005 et 2007, championne de France en 2003, 2004, 2005, 2006 et 2007... C'est bien simple, Laure a essoré la concurrence nationale et internationale.



AGENDA

2-4 octobre

Water-polo : Coupe de France élite, Montpellier (Hérault)

4 octobre
Eau libre : Etape 13 de la coupe du monde Marathon 2009 (10 km), Hong Kong (Hong Kong)

17-18 octobre

Nat' course : Première étape de la coupe du monde 2009, Durban (Afrique du Sud)

17 octobre

Eau libre : Etape 14 de la coupe du monde Marathon 2009 (10 km), Dubaï (Emirats Arabes Unis)

21 octobre

Eau libre : Etape 15 de la coupe du monde Marathon 2009 (10 km), Sharjah (Emirats Arabes Unis)

23-25 octobre

Nat' course : Deuxième étape de la coupe du monde 2009, Rio de Janeiro (Brésil)

25 octobre

Eau libre : Etape 10 du Grand Prix FINA marathon 2009, Dubaï (Emirats Arabes Unis)

30-31 octobre

Nat' course : Troisième étape de la coupe du monde 2009, Moscou (Russie)

3-4 novembre

Nat' course : Quatrième étape de la coupe du monde 2009, Stockholm (Suède)

7-8 novembre

Nat' course : Cinquième étape de la coupe du monde 2009, Berlin (Allemagne)

14-15 novembre

Nat' course : Sixième étape de la coupe du monde 2009, Singapour (Singapour)
Nat' course : Championnats de France interclubs 2010, lieux à désigner au sein de chaque région

4-6 décembre

Nat' course : Championnats de France en bassin de 25 mètres, Chartres (Eure-et-Loir)

4-12 décembre

Nat' course : Gymnasiade, Doha (Qatar)

10-13 décembre

Nat' course : Championnats d'Europe en bassin de 25 mètres, Istanbul (Turquie)

11-13 décembre

Nat' course : Championnat de France jeunes (14-20 ans) en bassin de 25 mètres, Piscine Georges Vallerey

Coup de Cœur

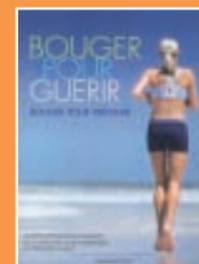
→ **Ballets Nautiques**

Eric Lahmy
Fédération Française de Natation
255 pages

« Imaginez que vous courez un 400 mètres. Maintenant, imaginez que vous le faites dans l'eau. Maintenant, que vous en effectuez la moitié sans respirer, la tête en bas. Maintenant, pointez vos pieds en « ailes de pigeon » et gardez-les ainsi tout du long. Maintenant souriez. » Ces quelques phrases ne sont pas extraites d'un poème de Verlaine, d'un rap de Diam's et encore moins de la brochure des instituts Yves Rocher. Non, ces phrases proviennent du programme des championnats du monde de natation à Montréal en juillet 2005. Ils décrivent l'effort d'un ballet de natation synchronisée. Autant dire que l'exploit que réalise les synchros à chacune de leurs sorties manque cruellement de reconnaissance. Il convient donc de saluer à sa juste valeur l'ouvrage du journaliste et écrivain Eric Lahmy qui dresse en 255 pages un panorama complet de la discipline de Virginie Dedieu, notre triple championne du monde du solo (2003, 2005 et 2007).



Et aussi...



BOUGER POUR GUÉRIR. BOUGER POUR PRÉVENIR
Laurence Bensimon-Clemente avec la collaboration du Dr Gilbert Pérès et de Benjamin Massot
Les éditions Marabout
15 €

L'été s'achève, mais pas question de reprendre vos vieilles habitudes de sédentaires. Fini les plateaux-télé, les sorties ciné-resto-métro ou les dimanches pyjama affalé sur le canapé. Il est désormais temps de bousculer votre organisme et de vous mettre au boulot. Pourquoi ? Mais pour être bien dans sa peau mon p'tit monsieur, pour lutter contre les effets néfastes de la vie urbaine mais aussi, et surtout affirme Laurence Bensimon-Clemente, pour guérir et prévenir toutes sortes de maladies. Un ouvrage qui vous invite donc à enfiler un short et des tennis et vous propose, en tenant compte de votre profil, de suivre des programmes de sport pour retrouver une vie active.



100 PHOTOS DE NATURE POUR LA LIBERTÉ DE LA PRESSE
Reporters sans frontières et l'agence Minden Pictures
9,90 €

A Natation Magazine, on aime les grands espaces, les animaux et les bouquins, alors quand nos trois passions sont réunies cela donne 100 photos pour la liberté de la presse. Depuis près de 25 ans, Reporters sans frontières s'attache à défendre la liberté de la presse, mais aussi l'environnement. Déjà en 2002, le prix Reporters sans frontières avait été attribué à Grigory Pasko, un journaliste russe emprisonné pour avoir filmé des militaires de son pays en train de déverser des déchets radioactifs dans la mer du Japon. Aujourd'hui, les enjeux écologiques sont immenses, et la liste des entraves à la liberté des défenseurs de la planète, de plus en plus longue. Dans les pays autoritaires, les journalistes sont aux avant-postes d'une nouvelle ligne de front, souvent inquiétés, parfois menacés de mort ou jetés en prison pour avoir enquêté sur des sujets liés à l'environnement.



PRÉPARATION AUX DIPLÔMES D'ÉDUCATEUR SPORTIF
Trois tomes : « Bases anatomiques et physiologiques de l'entraînement » (Jean Ferré et Philippe Leroux, 544 pages, 29,80 €), « L'environnement juridique et réglementaire » (Jean Ferré et Bernard Philippe, 384 pages, 24,90 €), « La psychologie et la pédagogie du sport » (Carole Sève, 320 pages, 22,50 €).
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

Voici donc venue la nouvelle collection des ouvrages préparant aux diplômes d'éducateur sportif. Rafraîchis, complets et attendus... ces trois tomes détaillent le contenu des programmes de formation des nouveaux diplômés du ministère de la Santé et des Sports et des fédérations sportives (BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS) qui remplacent le Brevet d'État d'Éducateur Sportif. Ils constituent également la synthèse facilement accessible des connaissances contenues dans les programmes de formation pour les Licences STAPS (première et deuxième année).



Le service recherche et développement

Il existe, au sein de la fédération, un service entouré de mystères. Il répond au doux nom de « service recherche et développement ». **On imagine alors une antichambre tenue secrète, où blouses blanches et tubes à essais se côtoient. Antichambre au sein de laquelle des professeurs**

élaborent formules et potions miracles pour créer le prototype du nageur parfait. L'œil amusé, le sourire au coin des lèvres, Philippe Hellard, responsable du service, interrompt ces fantasmes pour nous ramener à la réalité.

Docteur en physique de l'exercice, il a assisté aux prémices d'un service qui soufflera bientôt ses vingt bougies. « Il appartient au service recherche et développement de porter à la connaissance des entraîneurs et des athlètes les dernières avancées sur toutes les thématiques qui touchent à la performance. Nous sommes actuellement en train de travailler sur l'immuno-nutrition, ou comment prévenir le nageur des maladies grâce à l'alimentation ». La seconde mission du service, explique le docteur-chercheur, consiste à développer des dispositifs technologiques d'aide à la performance. « **Nous avons mis en place des plateformes de force, qui permettent de calculer ce que produit le nageur sur le plot de départ lors du plongeon** ». Une découverte qui vaut au service fédéral le titre de leader mondial dans ce domaine. Fort de ces connaissances, Philippe Hellard, entouré de Nicolas Houel, docteur en biomécanique, et Frédéric Puel (futur docteur en biomécanique) sont également chargés d'informer et de collaborer avec les entraîneurs. La troisième et dernière mission qui incombe au service vise à extraire de l'expérience des gens de terrain (ou de bassin) une expertise qui permettra de faire avancer les découvertes purement scientifiques.

Philippe Hellard tient d'ailleurs à préciser que le rôle de la science n'est pas d'imposer des

principes. « **C'est un peu comme les Compagnons de France. Ils n'apprennent pas assis sur un banc comment faire un toit de chaume : on les envoie faire le tour de l'hexagone afin qu'ils apprennent sur le terrain à les construire. Nous procédons de la même manière en échangeant avec les entraîneurs.** » A ses yeux, la science fait partie d'un ensemble : « **Ce qui est intéressant, c'est que nos travaux génèrent des interrogations, qui enrichissent nos recherches. Nous élaborons des pistes, libre à l'entraîneur et à l'athlète d'en prendre possession pour livrer le meilleur de lui-même. Car en plus de la technique, des savoirs, il faut, pour produire une performance, être bien dans sa tête, accepter l'échec, savoir se reposer, avoir une bonne relation entraîneur/athlète... En résumé, s'il n'y avait pas de recherche, on nagerait deux à trois dixièmes moins vite. Mais s'il n'y avait que de la recherche, on nagerait dix secondes moins vite !** » Plus qu'une antichambre, le service recherche et développement ressemble donc à une base de données, une matrice utilisant les technologies les plus pointues, loin d'être secrète puisqu'elle travaille en étroite collaboration avec l'Insep, les Creps, les nageurs et les entraîneurs, au service de la performance •

Laure Dansart

En matière de départ, le service recherche et développement de la FFN peut se targuer d'occuper le premier rang mondial. Une aubaine pour les nageurs tricolores qui profitent pleinement du savoir-faire d'un service en pleine expansion depuis vingt ans.

Le service recherche et développement porte à la connaissance des entraîneurs et des athlètes les dernières avancées sur toutes les thématiques qui touchent à la performance. ■■

aqualie

Salon des centres aquatiques et des espaces de bien-être

1^{er} & 2 décembre 2009
Parc Floral Paris, France



Le salon préféré des porteurs de projets

Solutions dédiées à la conception, la rénovation et l'équipement des piscines collectives, centres aquatiques et espaces de bien-être

Salon + Conférences = le format idéal pour tous vos projets.

- 2 jours de salon : 110 exposants attendus.
- 2 jours de formation sur tous les thèmes d'actualité pour concevoir, réhabiliter ou équiper votre centre aquatique ou votre espace de bien-être :
 - 1^{er} Congrès Aqualie des Piscines Recevant du Public et des Loisirs Aquatiques.
 - 2^e Rencontres Wellness Aqualie.

Inscrivez-vous dès maintenant aux formations sur www.aqualie.com

Demandez votre badge gratuit sur www.aqualie.com avec le code PAR

Un événement : **Sepelcom**

Leveaux quitte Mulhouse



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

Après huit années de collaboration, Amaury Leveaux a quitté Mulhouse et Lionel Horter pour poser ses valises à Paris où il s'entraînera dorénavant avec Frédéric Vergnoux.

Ce mois de septembre 2009 est décidément riche en rebondissements. Après la retraite de Laure Manaudou, puis celle d'Esther Baron (cf. Page 16), c'est au tour d'Amaury Leveaux d'alimenter la rubrique du mercato. **Le 14 septembre, le géant de l'équipe de France (2,02 mètres) a, en effet, annoncé qu'il quittait le Mulhouse Olympic Natation, son club de cœur, pour rejoindre les rangs du Lagardère Paris Racing.** Double vice-champion olympique aux Jeux de Pékin en 2008 et médaillé de bronze cet été aux Mondiaux de Rome sur 50 m nage libre et 4 x 100 m, le nageur de 24 ans, originaire de Franche-Comté, s'entraînait depuis huit années au MON. Huit années à enchaîner les longueurs sous l'égide de Lionel Horter, l'entraîneur qui l'a révélé au plus haut niveau international, mais surtout son mentor. « Je n'ai aucun doute sur le travail de Lionel Horter et il n'y a eu aucun conflit avec lui », a déclaré Amaury Leveaux.

Je n'ai aucun doute sur le travail de Lionel Horter et il n'y a eu aucun conflit avec lui.

« C'est juste que j'avais besoin de changement. Le truc, à Mulhouse, c'est que quoi que je fasse ils étaient là pour décider. La première raison est là... Je voulais être plus autonome. Et dans le groupe de nageurs, à Mulhouse, il n'y avait plus personne de mon âge. Au début, je pensais que ça ne poserait aucun problème. Mais cela n'a pas été facile. » Du côté de Mulhouse, on invoque davantage des raisons « personnelles et affectives ». « Victoria (sa petite-amie, Ndlr) a été l'élément déclencheur », reconnaît le néo-Parisien. « La saison dernière, entre les stages et la compétition, on a dû se voir, en tout et pour tout, un mois. Je ne voulais plus revivre cette situation. Elle avait le choix pour entrer en école de commerce à Strasbourg ou à Paris mais elle a échoué pour quelques places à Strasbourg. Début septembre, elle a repris les cours à Paris. Côté natation, Amaury travaillera désormais sous la houlette de Frédéric

Vergnoux, un coach qu'il a sollicité pendant la trêve estivale. « J'ai commencé par envoyer un message à Frédéric », acquiesce le grand blond. « J'ai demandé à le voir pour voir comment il travaillait et quelle était sa méthode. Son discours m'a plu. Ensuite, il m'a mis en rapport avec le manager qui m'a présenté à Arnaud Lagardère. » Quant à ses ambitions, pas d'inquiétudes : « Mes objectifs sont les mêmes. Depuis que je nage, j'ai toujours évolué. Surtout à partir de l'année 2007 qui allait déboucher sur ma médaille d'argent aux Jeux Olympiques. Moi, je me vois bien gagner un titre olympique en 2012. Il est certain que je ne vais pas changer de club et de structure pour faire moins bien qu'à Mulhouse ! »

Adrien Cadot

« Pas la meilleure solution »

Il y a treize mois encore le MON pouvait se targuer de compter dans ses rangs cinq nageurs olympiques : Laure Manaudou, Amaury Leveaux, Aurore Mongel, Benjamin Stasiulis et Julien Nicolardot. Depuis le départ d'Amaury Leveaux, et si l'on tient compte du déplacement pour raisons d'études d'Aurore Mongel à Strasbourg, il n'en reste aucun. « Depuis deux ans, la natation connaît un nouveau cycle avec l'essor de la professionnalisation », a déclaré Laurent Horter, le président du MON. « Aujourd'hui, il y a de l'offre et le MON ne peut plus s'aligner... Le Racing, c'est un patrimoine de 50 hectares dans le Bois de Boulogne, 70 courts de tennis et quatre piscines. » De son côté, Lionel Horter s'est inquiété des effets de la vie parisienne sur son ancien poulain : « Mulhouse ce n'est pas Paris. Mais au point de vue de la préparation, Mulhouse, qui est une ville moyenne, est plus intéressante pour un sportif de haut niveau. Connaissant son tempérament, je crains fort que la vie parisienne ne soit pas un avantage. Je ne sais pas si c'est la meilleure solution. »

La communication et la formation personnalisées par l'image

Réaliser des outils de formation pour la prévention des risques, c'est notre métier !

3
Vision

sécurité
environnement
e-learning
image
traçabilité
interactivité
formation

Contactez-nous avec le code FFN - Tél + 33 (0) 3 20 46 57 95 - contact@vision3.fr
45 avenue de l'Europe - Parc Eurocit - Bat. 11 - BP 40068 - 59435 RONCQ Cedex

Ph. DPP/Franck Faugere



Rome, 28 juillet 2009, Catherine Lescure et Francis Luyce signent la reconduction du partenariat liant EDF à la FFN jusqu'aux JO de Londres en 2012.

EDF, partenariat en courant continu

Le 28 juillet dernier, lors des championnats du monde de Rome, la Fédération Française de Natation et l'entreprise EDF ont prolongé leur partenariat, entamé en juin 2006, jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres. Concrétisé dès août 2007 avec l'organisation de la première édition de l'Open EDF de Natation, cette collaboration permet également à l'énergéticien français de soutenir des nageurs emblématiques de l'équipe de France, Alain Bernard, Hugues Duboscq, Coralie Balmy et Malia Metella, tout en abordant des questions de développement durable. Catherine Lescure, Directrice de la communication corporate et commercial d'EDF, a accepté de répondre à nos questions afin d'éclairer la reconduction de ce partenariat.

En 2006, la FFN et EDF ont opéré un premier rapprochement. Qu'est-ce qui a motivé ce partenariat ? Par sa présence et son rôle dans l'aménagement des fleuves et rivières, des plans d'eau mais également auprès des collectivités locales, EDF a un engagement légitime dans les sports d'eau. Avec ses 14 millions de pratiquants, la natation est l'un des sports les plus pratiqués en France. Mais surtout, il est directement lié à la problématique de la maîtrise de l'énergie posée aux collectivités. C'est pourquoi nous avons décidé, en 2005, de nous investir aux côtés de la Fédération française et de ses équipes de France.

« A travers ce partenariat, nous souhaitons contribuer au développement et à la médiatisation de la natation tout en favorisant une pratique accessible à tous. »

»

de maîtrise de la consommation d'énergie. Pour atteindre ces objectifs, EDF apporte un soutien au haut niveau via l'équipe de France et l'engagement à titre individuel derrière de grands champions tel que Alain Bernard ou Hugues Duboscq (tous

Quels objectifs poursuit EDF au travers de ce partenariat ?

L'entreprise souhaite contribuer au développement et à la médiatisation de ce sport et favoriser dans le même temps une pratique de la natation accessible à tous. Via ce partenariat, EDF a également pour objectif de sensibiliser le plus grand nombre aux changements de comportements en termes

deux membres du Team EDF). Le Groupe accompagne également des actions de proximité telle que La Nuit de l'Eau et des événements à résonance nationale et internationale comme l'Open EDF de Natation.

Le contrat de la FFN a été reconduit cet été aux Mondiaux de Rome. Les objectifs sont-ils les mêmes ou avez-vous souhaité apporter des modifications ?

Les objectifs sont les mêmes avec le souhait exprimé que ce partenariat soit gagnant-gagnant.

A quand remonte le sponsoring sportif chez EDF ?

EDF soutient le monde sportif depuis plus de vingt ans. Cet engagement est celui d'un énergéticien européen, fortement impliqué dans le développement durable.

Justement, pourquoi les questions de développement durable sont-elles au cœur de votre stratégie de sponsoring ?

Parce qu'elles sont au cœur des préoccupations et des métiers du Groupe EDF. Avec une production faiblement émettrice de CO₂, EDF joue, avec ses 220 barrages, un rôle majeur dans le plan d'aménagement des fleuves et rivières. Il s'agit aussi pour EDF de favoriser la pratique sportive et le développement de la natation, que ce soit au profit du sport de haut niveau ou pour encourager le sport pour tous.

Aujourd'hui, quels sont les nageurs de l'équipe de France qui appartiennent au « Team EDF » ?

Les nageurs de l'Equipe de France qui appartiennent au Team EDF sont : Alain Bernard, Hugues Duboscq, Coralie Balmy et Malia Metella.

Quel soutien leur apportez-vous concrètement ?

Il s'agit d'un soutien financier pour qu'ils puissent vivre de leur sport et s'entraîner dans les meilleures conditions.

Plus spécifiquement, quelle place occupe l'Open EDF dans votre stratégie ?

Notre stratégie est d'aller sur des territoires légitimes pour EDF et d'activer ensuite ses partenariats. Nous avons la volonté de créer des événements dans les sports que nous parrainons. L'Open EDF fait donc partie intégrante de notre stratégie de communication et permet de rendre concret notre engagement dans ce sport, qui vise à promouvoir la natation, accroître sa popularité et sa visibilité en offrant un spectacle de haut niveau au grand public.

Qu'est-ce qui a motivé la participation à cette compétition parisienne ?

Il n'existait pas « d'événement-vitrine » international en France, à l'image de Roland-Garros dans le tennis. Nous avons donc répondu à un besoin. En choisissant de créer avec la Fédération Française de Natation l'Open EDF de Natation et d'en être le partenaire titre, nous avons souhaité nous impliquer durablement dans un événement international ambitieux et à la hauteur des résultats obtenus par l'Equipe de France de natation. Cet événement, devenu incontournable, contribue à l'essor de la discipline et permet au grand public de voir s'affronter les meilleurs nageurs du monde chaque année dans un cadre de prestige.

A terme, quelle orientation souhaiteriez-vous donner à votre collaboration avec la FFN ?

Nous devons continuer à communiquer, relayer le partenariat en région afin que nos entités régionales l'exploitent localement. Nous voulons par ailleurs

« L'Open EDF de Natation contribue à l'essor de la discipline et permet au grand public de voir s'affronter les meilleurs nageurs du monde chaque année dans un cadre de prestige. »

»

grandes manifestations internationales. Plus largement, nous soutiendrons toutes les actions qui pourront contribuer à rendre la natation et notre partenariat plus visibles afin de permettre à ce sport d'émerger face aux autres disciplines sportives.

Enfin, question d'actualité oblige, que vous inspire la retraite de Laure Manaudou ?

Laure Manaudou est une championne exceptionnelle qui a fortement contribué au développement de la natation française. Nous comprenons qu'elle puisse aspirer à autre chose et lui souhaitons beaucoup de bonheur.

Propos recollés par A. C.

Depuis 2007, EDF et la FFN organisent conjointement l'Open EDF de Natation au cœur du Lagardère Paris Racing, un site de prestige pour un événement de calibre international.



Ph. DPP/Franck Faugere

Baron tire sa révérence

Budapest,
août 2006,
Laure Manaudou
et Esther Baron
célèbrent leurs
titres européens
des 800 m nage
libre et
200 m dos.



(Ph. DPP/Franck Faugere)

Ce n'est pas la plus connue des filles de l'équipe de France, mais la retraitée d'Esther Baron, associée à celle de Laure Manaudou, sonne le glas d'une époque. Celle d'un collectif national à forte consonance féminine. En 2006, Esther et Laure glanaient les seules médailles d'or des Bleus aux Euros de Budapest. Manaudou avait alors écrasé la concurrence en s'octroyant quatre couronnes continentales tandis que sa copine Esther décrochait la lune sur 200 m dos. Le titre majeur de sa courte carrière : « Celui qu'on ne m'enlèvera jamais », a-t-elle coutume de dire. « Je me dis souvent que je serai toujours la championne d'Europe 2006 du 200 m dos. »

Ce jour-là, « Momo », comme la surnommait ses partenaires d'entraînement, démontre également son tempérament de compétitrice. En Hongrie, à quelques minutes de prendre le départ de sa première finale européenne la course est annulée ! « Cela a été un mauvais moment à passer », se souvient Esther. « Dans la chambre d'appel, nous étions toutes tendues. Grâce à Philippe (Lucas, Ndlr) j'ai réussi à me remettre

« Je me dis souvent que je serai toujours la championne d'Europe 2006 du 200 m dos. »

2007 et 2008. « Ces dernières années, j'ai alterné les bonnes et les mauvaises périodes », reconnaissait-elle sans pudeur en février 2009 lors du Meeting International de Saint-Raphaël. A l'époque, privée des Jeux de Pékin, elle n'envisageait pas de se qualifier pour les Mondiaux de Rome. Contre toute attente, la Marseillaise parvient néanmoins à retrouver l'élite mondiale, s'offrant même un dernier titre national sur 100 m dos aux « France » de Montpellier. Aux Mondiaux de Rome, elle se contente en revanche du 22^e temps sur cette distance.

Alors qu'on la pensait relancée, Esther Baron, 22 ans, a finalement annoncé le 17 septembre à Paul Leccia, le président marseillais qu'elle mettait un terme à sa carrière. « Elle est venue nous dire qu'elle arrêtait de nager, qu'elle avait envie de

dedans le lendemain. J'ai tout donné dans les 50 derniers mètres et lorsque j'ai touché le mur, je n'ai pas compris tout de suite que j'avais gagné. »

Des souvenirs émouvants qui lui donneront le courage de surmonter les multiples pépins physiques qui vont pourrir ses saisons

repos et qu'elle voulait vivre sa vie de femme. Nous respectons sa décision », a déclaré Paul Leccia. « Honnêtement, elle a rempli son contrat : elle s'est relancée après une période difficile. Nous sommes ravis d'avoir travaillé avec elle. » Comme nous sommes enchantés d'avoir pu suivre la trajectoire de cette reine de la répartition cinglante. Bon vent Esther ! •

Celia Delgado Luengo

« Me consacrer à ma vie de femme »

Le 25 septembre, Esther Baron a adressé une lettre au président de la Fédération française, Francis Luyce, pour lui faire part de sa décision de tirer sa révérence. « Je souhaite désormais me consacrer à ma vie professionnelle et à ma vie de femme. Je voulais vous remercier pour votre aide et votre soutien. Au sein de l'équipe de France j'ai passé des moments merveilleux avec tout le groupe de nageurs en compagnie des dirigeants et je garde d'excellents souvenirs de ma carrière de nageuse », écrit simplement la Marseillaise de 23 ans.

RMC

N°1

SUR LE

SPOURT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT

* 0,34 €/mn De Barneville-Orsainville

« La rançon du succès »



Le Marseillais Denis Masegla, 63 ans et ancien président de la Fédération française d'aviron, occupe la présidence du CNOSF depuis le 19 mai.

« Je trouve positif que la Fédération Française de Natation se soit impliquée pour revenir à un règlement qui permet à tous les athlètes de se retrouver dans une situation quasiment égalitaire. »

L'habitude de voir les nageurs tricolores décrocher des titres, il s'attend donc à les voir gagner.

C'est très français comme réaction... Effectivement, mais il ne faut pas vivre en fonction des réactions extérieures, il faut tenir compte de son niveau de performance. La natation a récolté six médailles, cela veut dire qu'elle a eu six chances de titres. Et puis, sur le plan de la médiatisation, si l'on remonte une quinzaine d'années en arrière, on se rend compte que la discipline a parcouru un chemin exceptionnel.

« Gouvernance partagée »

Elu le 19 mai, Denis Masegla prône une « nouvelle gouvernance » partagée entre les « quatre piliers » du sport français que sont le mouvement sportif, l'Etat, les collectivités territoriales et les entreprises. « La collégialité doit permettre d'avancer plus vite sur des dossiers importants », assure le président du CNOSF. « J'aimerais, par exemple, que l'on mette au point un beau plan « sport santé », le plus simple à mon avis pour que les entreprises s'engagent, qui démontre qu'en travaillant ensemble on peut être efficace et rapide. Je ne prétends pas que l'on y arrivera du jour au lendemain, mais il me semble important d'avancer dans ce sens. De toute façon je ne vois pas comment il peut y avoir des progrès si les quatre acteurs du mouvement sportif ne travaillent pas conjointement. Tout le monde peut dire qu'ils travaillent déjà ensemble, mais travailler ce n'est pas gouverner. »

Elu président du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) le 19 mai dernier, après quatre mandats successifs de Henri Sérandour, le Marseillais Denis Masegla, ancien président de la Fédération d'aviron, a accepté de nous recevoir pour évoquer les principaux points d'actualité de la natation française et internationale. Entretien.

Président, avec le recul quel regard portez-vous sur les performances des nageurs tricolores aux championnats du monde de Rome ?

D'abord, les résultats s'inscrivent dans la continuité des performances précédentes. Ils permettent à la natation française d'être le premier sport olympique en termes de potentiel de médailles sur les Jeux Olympiques. C'est incontestable et purement mathématique. Ensuite, il me semble qu'il y a un déficit de médailles féminines, mais s'imposer en compétition

internationale c'est du travail ! Encore que si mes souvenirs sont bons Aurore Mongel et Camille Muffat n'étaient pas loin du podium.

Avec six médailles aux Mondiaux de Rome, les Bleus égalent leurs bilans des JO de Pékin et des championnats du monde de Melbourne en 2007. Pourtant, les Mondiaux italiens laissent une impression mitigée...

C'est la rançon du succès. La natation française est victime de ses précédentes campagnes victorieuses. Le public a



Cette année, la polémique des combinaisons a tenu en haleine la discipline. N'est-ce pas dangereux de voir les équipementiers, et plus généralement les questions économiques et technologiques, interférer à ce point dans le domaine sportif ?

Le danger c'est lorsque l'on parle des combinaisons et de la technologie en premier, relayant les nageurs au simple rang d'accessoires. Jamais les fabricants de combinaisons n'ont été autant cités et cela leur a énormément profité en termes publicitaires. Cela explique aussi pourquoi les équipementiers ont tout fait pour que cela continue, mais cela a été trop loin. J'ai toujours dit que l'évolution technologique était intéressante si elle améliorait le confort de l'athlète. Or, je ne suis pas sûr que les combinaisons améliorent le confort des nageurs ? Plus précisément, je trouve positif que la Fédération Française de Natation se soit impliquée pour revenir à un règlement qui permet à tous les athlètes de se retrouver dans une situation quasiment égalitaire (*).

N'a-t-il tout de même pas été surprenant de voir la FINA bafouiller sur ce dossier ?

Je pense surtout qu'elle a peut-être été surprise par l'ampleur qu'a pris la polémique. Controverse qu'elle n'est pas parvenue à contrôler. Vous savez, la FINA est une vaste institution : il y a le bureau, puis le conseil. Il faut réunir des gens de continents différents, les sensibilités des uns ne sont pas celles des autres, il y a aussi des paramètres économiques. Au final, c'est un sujet délicat et la seule chose que je peux affirmer c'est que la décision prise pour le 1^{er} janvier 2010 me semble correspondre à l'intérêt de la natation, pas à celui des équipementiers. C'est bien car dans le sport, de mon point de vue, l'important ce

n'est pas la course au record, mais la victoire.

En dépit du lancement de l'Open EDF en 2007 ou des meetings internationaux en 2009 par la FFN, la natation française peine à se trouver un public. Comment, selon vous, populariser la discipline ?

Si vous comparez la natation française avec les natations australiennes et américaines, il est évident que nous avons du retard en terme de promotion. Mais l'éducation scolaire et universitaire dans notre pays conduit les jeunes à pratiquer des sports qui sont culturellement ancrés dans nos habitudes. Nous sommes une terre d'escrime, de hand, d'eau vive en canoë-kayak, de ski... La natation, au même titre que l'aviron, correspond davantage aux traditions culturelles et éducatives des anglo-saxons.

Changer les mentalités nécessite aussi des équipements adéquats. Or dans ce domaine, la France affiche un déficit de piscines adaptées au grand public mais aussi aux clubs.

Faire évoluer les mentalités implique des équipements adéquats, mais pas seulement. A mon avis, cela passe surtout par une prise de conscience des décideurs, économiques et politiques, que quelqu'un qui est épanoui, ce à quoi contribue le sport, est forcément plus performant dans sa vie

que quelqu'un qui est déprimé. Le jour où l'on aura compris ça, le jour où l'on privilégiera la pause sport à la pause cigarette dans une entreprise, alors les mentalités auront grandement évolué.

Le sport français, et notamment la natation, s'appuie sur plus de 2,5 millions de bénévoles. Que comptez-vous entreprendre en leur faveur ?

Bénévole cela veut dire « bien vouloir ». Les bénévoles trouvent un équilibre entre leur engagement et les contraintes qu'il génère. Si l'équilibre est positif, ils continuent ; dans le cas contraire, ils arrêtent. La meilleure manière de reconnaître un engagement c'est de saluer la cause qui l'a provoqué. Si demain, le sport devient une cause nationale, alors les bénévoles qui s'investissent quotidiennement seront non seulement reconnus, mais également récompensés. C'est à mon sens, le meilleur moyen de reconnaître la cause du bénévolat sportif car n'oublions pas que le phénomène sport en France concerne 17 millions de licenciés dans lesquels on retrouve 5 000 sportifs de haut niveau. C'est un énorme paradoxe, le sport concerne tout de même un quart de la population française. Il me semble donc important de reconnaître le mouvement sportif et indirectement les bénévoles qui s'y engagent •

Recueilli par Adrien Cadot

(*) Lors du bureau fédéral les 25 et 26 août à Lacanau, la FFN a décidé qu'à compter du 16 septembre 2009 pour toutes les compétitions de natation disputées sur le territoire français seul le shorty, dos ouvert pour les dames, tout tissu, sera autorisé.



Denis Masegla

Né en 1947 à Marseille, Denis Masegla est agrégé de sciences physiques. Licencié depuis l'âge de 13 ans au Cercle de l'aviron de Marseille, il fut rameur international au début des années 1970 avant d'exercer des fonctions dirigeantes qui l'ont mené à la présidence de la Fédération Française d'Aviron (1989-2001). Membre du CNOSF depuis 1993, vice-président délégué puis secrétaire général (jusqu'en 2005), Denis Masegla a été élu le 19 mai 2009 à la tête du Comité olympique français, succédant ainsi à Henri Sérandour. L'ex-président de la Fédération d'aviron a choisi Pierre Viaux, diplomate de 64 ans ancien athlète international et Directeur des Sports au ministère de 1996 à 1999, comme directeur de cabinet.

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>020

Et la lumière fut

[Ph. DPP/ Franck Faugere]



Championne olympique, triple championne du monde et neuf fois titrée aux Euros en grand bassin... Laure Manaudou dispose du plus grand palmarès de la natation française.

Ça y est, Laure Manaudou a officiellement pris sa retraite le jeudi 17 septembre. La nation n'a pas respecté de minute de silence pour saluer l'artiste, mais l'annonce de la championne a fait son petit effet. « Petit » parce que depuis qu'elle avait mis sa carrière entre parenthèses début 2009, cette décision semblait inexorable.

Certains regretteront peut-être cette retraite précoce, à seulement 23 ans, mais la belle n'avait plus envie ! Finalement, c'est aussi simple que ça. Depuis les Jeux d'Athènes Laure était devenue une icône, une star, un modèle, un véritable phénomène people. Et c'est sans doute cette harassante et perpétuelle mise en scène médiatique qui a eu raison du plus grand palmarès de la natation française. Au point même de se réfugier à Auburn (Etats-Unis) en janvier dernier, puis de tirer définitivement sa révérence le 17 septembre.

Laure Manaudou prend sa retraite. Voilà typiquement le genre de papier que l'on redoutait. **Parce qu'il y en a des choses à raconter sur le phénomène Manaudou. Sur sa carrière d'abord, sur sa vie sentimentale ensuite et enfin sur le système économique édifié autour d'elle.** Par quoi commencer ? On pourrait débiter en vous rappelant que Laure Manaudou est l'une des plus grandes championnes de natation de l'histoire. On aurait pu également vous parler de sa suprématie sur 400 m nage libre, son épreuve de prédilection. Certains médias dresseront la liste de ses conquêtes amoureuses. On aurait pu aussi mettre l'accent sur les sacrifices consentis pour se hisser au sommet ou sur les millions qu'elle a accumulés en multipliant les longueurs de bassin. **Finalement, nous avons concentré notre attention sur l'influence qu'a exercée Laure sur la natation française.** iLaure Manaudou laissera une empreinte indélébile dans la saga du sport français. Les réactions unanimes

« **Laure a démontré à toute la natation française que la victoire était envisageable. Il suffit d'y croire et de travailler.** (Alain Bernard)

des athlètes tricolores, tout sport confondu, le confirment. Mais la championne olympique 2004 a surtout décomplexé la natation tricolore. **En s'adjugeant l'or sur 400 m aux Jeux d'Athènes, cette jeune demoiselle de 17 ans n'est pas seulement devenue la première nageuse française à coiffer des lauriers olympiques, elle a ouvert une porte, une brèche salvatrice.** Avant cet authentique exploit, la natation tricolore recensait un titre olympique (Jean Boiteux en 1952 à Helsinki), quelques breloques olympiques et une poignée de médailles mondiales, dont l'or de Roxana Maracineanu aux Mondiaux de Perth en 1998. La France existait, mais ne comptait pas réellement sur la scène internationale. L'avènement de Laure Manaudou va servir de déclic. En clair, il y a eu un avant et un après Manaudou. **Avant, les Bleus doutaient, ne s'imaginaient que trop rarement sur la plus haute marche du podium, au point même de se satisfaire d'une place en finale. Après les JO d'Athènes,**

[Ph. DPP/ Franck Faugere]



les nageurs de l'Hexagone vont changer de mentalité. « On s'est mis à y croire », acquiesce Aurore Mongel. « On s'est dit que nous aussi on pouvait gagner des titres, que les Français pouvaient briller. » « C'est vrai qu'avant on n'était pas forcément très conquérants », se souvient Alain Bernard. « Laure a démontré à toute la natation française, et peut-être même au sport tricolore dans son ensemble, que la victoire était envisageable. Il suffit d'y croire et de travailler. » A l'instar d'un Zidane, d'un Douillet ou d'un Richardson, Laure Manaudou va incarner l'espace d'une olympiade de la France qui gagne.

On ne dira jamais assez à quel point Laure a transfiguré la natation française, l'élite bien sûr, mais pas seulement. Elles sont des milliers, ces petites filles et jeunes adolescentes, à s'être imaginées un destin similaire. Après les JO d'Athènes, les clubs enregistrent d'ailleurs une nette augmentation de leurs licenciés. **L'eff**

« **Quand j'ai quitté Philippe en mai 2007. Je ne voulais plus m'entraîner. J'ai continué parce qu'il y avait la perspective des Jeux de Pékin.** (Laure Manaudou)

Manaudou est en marche et il se traduit aussi par la médiatisation accrue d'un sport exigeant, à des années lumières des disciplines « bling bling ». A partir de 2004, toutes les rédactions envoient des reporters pour suivre la star. Logiquement, l'équipe de France toute entière va profiter de cet engouement. Naturellement, ils sont de plus en plus nombreux à piétiner pendant des heures à l'entrée des piscines pour obtenir un autographe, une photo ou simplement l'apercevoir. Laure Manaudou a révolutionné le

Championnats de France 2005 à Nancy : Laure Manaudou déchaine les foules et polarise l'attention des médias.

paysage de la natation française. Il y aura toujours des sceptiques pour affirmer que la natation tricolore était déjà engagée dans un vaste processus de rénovation, mais sans interrupteur la lumière ne vient pas !

Laure a porté un éclairage sur sa discipline que peu d'athlètes avant elle ont égalé. Elle a longtemps incarné la natation avant d'être rejoint au sommet par Alain Bernard, champion olympique du 100 m à Pékin, les JO de la fin pour l'ancienne protégée de Philippe Lucas. Pour elle, la coupe était pleine depuis les championnats du monde 2007 à Melbourne où elle avait réalisé la plus belle moisson de sa carrière : deux titres (200 et 400 m), deux médailles d'argent (100 m dos et 800 m) et une breloque de bronze avec les filles du relais 4x200 m. « *Quand j'ai quitté Philippe en mai 2007, je ne voulais plus m'entraîner. J'ai continué parce qu'il y avait la perspective des Jeux de Pékin. Plus tard j'ai compris que c'était à ce moment là que j'avais perdu le plaisir de nager. Après, tout est moins magique, tout est plus compliqué.* » •

Adrien Cadot

LAURE MANAUDOU

Né le 9 octobre 1986
A Villeurbanne
Taille : 1,80 m
Poids : 63 kg
Epreuves : nage libre, dos

Entraîneur : Philippe Lucas (2001-2007), Paolo Penso (mai-août 2007), Nicolas Manaudou (septembre-décembre 2007), Lionel Horter (janvier-août 2008), Romain Barnier (septembre-décembre 2008).

Palmarès :
Championne olympique 2004 du 400 NL.
Vice-championne olympique 2004 sur 800 NL et médaillée de bronze sur 100 m dos. Triple championne du monde (400 NL en 2005 et 2007, 200 NL en 2007). Vice-championne du monde 2007 sur 800 NL et 100 m dos. Treize médailles individuelles en championnats d'Europe 50 mètres (9 or, 1 argent, 3 bronze) et 12 médailles aux Euros en petit bassin (8 or, 1 argent, 3 bronze). Sept records du monde battus en carrière (cf. encadré). 49 titres nationaux (petit et grand bassin). 38 records de France (petit et grand bassin).

Réactions

Philippe Lucas (son entraîneur entre 2001 et 2007) : « *Entre 17 ans et 21 ans, elle a tout gagné. Si elle avait continué à nager au même niveau après notre séparation en mai 2007, elle aurait fait un carton aux Jeux à Pékin en 2008.* »

Christian Donzé (DTN depuis janvier 2009) : « *Je lui ai parlé pour la dernière fois lors des Mondiaux à Rome. J'avais émis le souhait qu'elle continue. Ça aurait pu être autrement, sur un autre projet sportif. La première chose à faire maintenant, c'est de respecter son choix.* »

Alain Bernard (champion olympique et vice-champion du monde du 100 m) : « *Je tiens à rendre hommage à Laure pour tout ce qu'elle a apporté à la natation française. Elle a montré la voie ! Je comprends et respecte sa décision car le haut niveau est une exigence de tous les instants. Elle laissera une trace importante.* »

Hugues Duboscq (triple médaillé de bronze olympique sur 100 et 200 m brasse) : « *Je la comprends. Elle a tout gagné, elle n'a plus rien à prouver ! Si elle n'a plus envie, elle a raison d'arrêter. Il y a une autre vie après la natation !* »

Roxana Maracineanu (championne du monde 1998 du 200 m dos) : « *C'était la meilleure nageuse de tous les temps. Mais elle n'est pas allée au bout de son talent. C'était Michael Phelps au féminin !* »

Christine Caron (vice-championne olympique du 100 m dos en 1964, présidente de la section natation du Lagardère Paris Racing) : « *Ce n'est pas une décision qui me surprend. C'est une jeune fille qui a été au sommet très tôt dans sa carrière. Elle a beaucoup nagé, peut-être trop, et la coupe était pleine.* »

Ses records du monde

Grand bassin (50 mètres)

12 mai 2006 - Tours - 4'03''03 sur 400 NL
6 août 2006 - Budapest (Hongrie) - 4'02''13 sur 400 NL
28 mars 2007 - Melbourne (Australie) - 1'55''52 sur 200 NL

Petit bassin (25 mètres)

20 novembre 2004 - La-Roche-sur-Yon - 15'42''39 sur 1 500 NL
9 décembre 2005 - Trieste (Italie) - 8'11''25 sur 800 NL
10 décembre 2005 - Trieste (Italie) - 3'56''79 sur 400 NL
9 décembre 2006 - Helsinki (Finlande) - 3'56''09 sur 400 NL

Laure Manaudou : son album photo

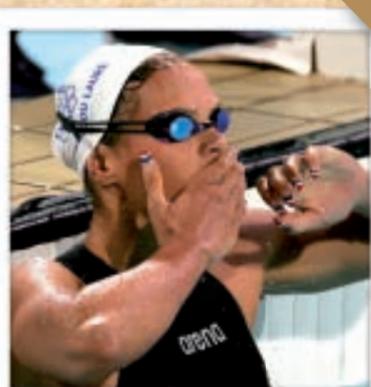
(Ph. DPP/ Olivier Gauthier)



1 Melun : l'apprentissage

Née le 9 octobre 1986 à Villeurbanne, Laure Manaudou est le deuxième enfant de Jean-Luc et Olga, un handballeur et une Néerlandaise férue de badminton. Laure débute la natation en 1991, à 5 ans. Neuf ans plus tard, repérée par Philippe Lucas, elle pose ses valises à Melun. **Du haut de ses 14 ans, Laure quitte le cocon familial pour se consacrer pleinement à sa passion, la natation, sans savoir si son investissement quotidien sera récompensé.** Lucas, lui, est persuadé que l'adolescente qu'il héberge est un diamant brut.

(Ph. DPP/Hartmann)



2 Athènes : la révélation

En Grèce, la France assiste à la naissance d'une star ! A seulement 17 ans, Laure Manaudou, comme elle l'avait rêvé, décroche l'or olympique sur 400 m nage libre. Cinquante-deux ans après Jean Boiteux à Helsinki, l'équipe de France de natation renoue avec la première marche du podium. A l'or, elle ajoute avec la manière l'argent du 800 m et le bronze sur 100 m dos, distance pour laquelle elle est naturellement douée. **Sur 400 m, Laure débute un règne qui ne s'achèvera que quatre ans plus tard, en avril 2008. Entre temps, la nouvelle égérie de la natation française s'adjugera 23 finales consécutives (en meetings et championnats).**

(Ph. DPP/Hartmann)



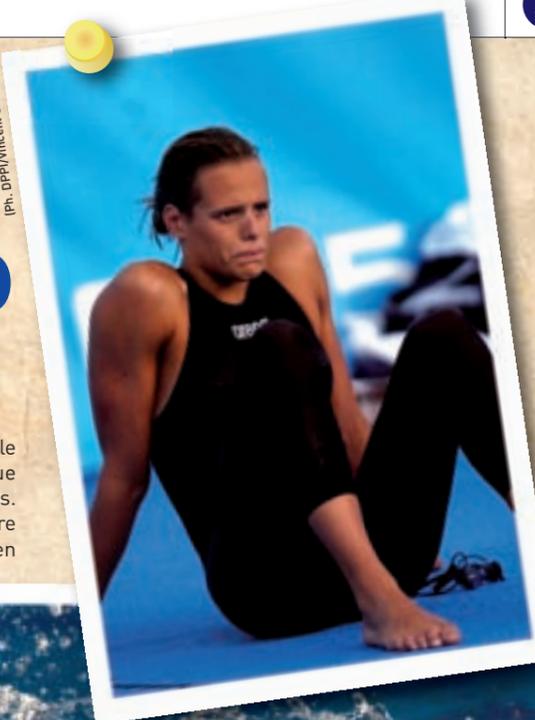
3 Montréal : la détermination

Les années post-olympiques n'ont rien d'une partie de plaisir. Laure en fait le difficile apprentissage en 2005. Au lendemain de son triomphe olympique athénien, la coqueluche des Français multiplie les apparitions médiatiques. Irrémédiablement, son entraînement en pâtit. En juillet 2005, alors que s'ouvre les championnats du monde de Montréal, Laure Manaudou paie l'addition en frôlant l'élimination en séries du 400 m. **Qualifiée pour la finale en ligne 8, Laure mène sa course à l'aveugle et s'impose au courage. Il aura fallu toute la persuasion de Philippe Lucas et la détermination de son élève pour enlever ce premier titre mondial.**

(Ph. DPP/ Antoine Couvrecelle)



(Ph. DPP/Vincent Curutchet)



(Ph. DPP/Vincent Curutchet)

4 Budapest : la confirmation

Oubliée la déconvenue canadienne de l'été 2005, Laure débarque en Hongrie forte de son premier record du monde en grand bassin. Trois mois plus tôt, aux championnats de France à Tours, la Française a effacé des tablettes son illustre aînée Janet Evans pour s'emparer de la référence du 400 m en 4'03''03. **Un statut de favorite qu'elle confirme en enlevant l'or de sa distance fétiche, nouveau record du monde à la clé (4'02''13), avant de s'imposer sur 800 m, 100 m dos et 200 m 4 nages.** Au total, Laure rentre de Hongrie avec sept breloques (4 d'or donc et 3 de bronze). Une razzia qui fait exploser sa côte auprès des médias et qui la propulse parmi les plus grandes stars de sa discipline.

(Ph. DPP/Franck Faugere)



(Ph. DPP/Franck Faugere)



5 Melbourne : la consécration

L'hémisphère Sud se souviendra d'elle ! Sur sa lancée des championnats d'Europe de Budapest, Laure Manaudou éclabousse les Mondiaux de Melbourne de sa classe et de son talent : titres sur 400 m et 200 m (record du monde à la clé), médailles d'argent sur 100 m dos et 800 m puis médaille de bronze avec le relais 4x200 m nage libre. **Les médias se l'arrachent, Pinault lui fait signer un contrat de cinq millions d'euros (1 million par an pendant cinq ans), elle affiche son amour avec l'Italien Luca Marin, la FINA lui décerne le titre honorifique de meilleure nageuse de l'année...** Tout lui sourit ! Laure croule sous l'or, elle ne s'en remettra pas.

(Ph. DPP/ Franck Faugere)



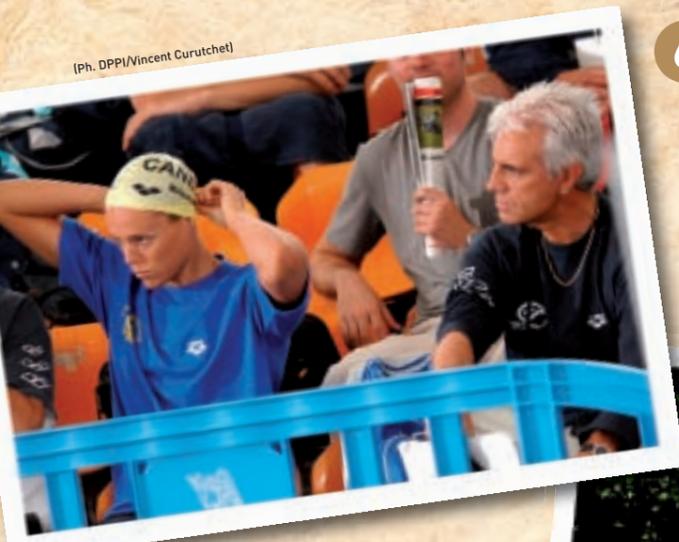
(Ph. DPP/ Franck Faugere)



(Ph. DPP/ Franck Faugere)



(Ph. DPP/ Vincent Curutchet)



6 Turin : l'escapade hasardeuse

Début mai 2007, Laure plante son mentor Philippe Lucas pour rejoindre le club de La Presse à Turin où elle s'entraînera sous la houlette de l'obscur Paolo Penso. Une décision surprenante qui répond à son souhait de se rapprocher de son amoureux Luca Marin. Accueillie comme une reine, voiture avec chauffeur, résidence de luxe, Laure semble s'épanouir sans que ses résultats en souffrent comme elle le démontre lors de brillants championnats de France à Saint-Raphaël en juin 2007. **Mais en août, lors de l'Open EDF à Paris, le divorce est prononcé. Le courant ne passe plus entre Laure et Penso. La Française est licenciée sans autre procès. Elle part en vacances sans club, à un an des Jeux Olympiques de Pékin.**

(Ph. DPP/ Eric Brétagne)



7 Ambérieu : le retour aux sources

De retour de vacances, fin août 2007, Laure Manaudou annonce lors d'une conférence de presse qu'elle s'entraînera dorénavant à Ambérieu-en-Bugey, le fief familial. Son frère aîné, Nicolas, est alors promu entraîneur de la championne avec pour objectif de l'emmener jusqu'aux Jeux de Pékin. « *C'était ça ou elle arrêta* », assène Jean-Luc Manaudou, son père. **Si on salue cette solution familiale, beaucoup de doutes subsistent néanmoins : Laure peut-elle décentement préparer l'échéance olympique dans un bassin de 25 mètres ? Son frère est-il suffisamment armé pour l'encadrer ?** Des questions qui auront raison de ce retour aux sources. Cinq mois après son arrivée, la belle brune s'envole pour Mulhouse !

(Ph. DPP/ Franck Faugere)



(Ph. DPP/ Amber)



(Ph. DPP/ Stéphane Kempinaire)



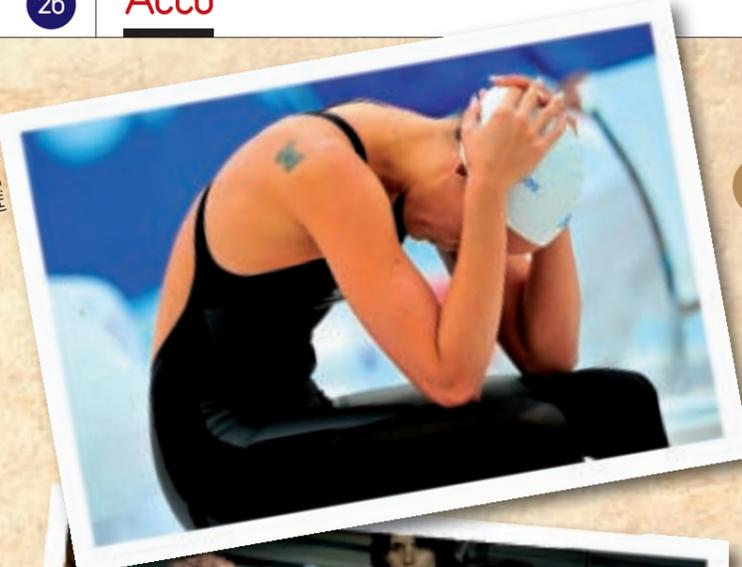
(Ph. DPP/ Stéphane Kempinaire)



8 Mulhouse : l'espoir

Le 21 janvier 2008, Laure Manaudou prend ses quartiers en Alsace. A Mulhouse, elle s'entraînera avec Lionel Horter, le mentor de Roxana Maracineanu et d'Amaury Leveaux. A sept mois des JO de Pékin, Laure semble enfin comprendre l'urgence de la situation. A Mulhouse, elle privilégie le sportif et les Euros d'Eindhoven en mars 2008 lui donnent raison. Aux Pays-Bas elle empoche le titre continental du 200 m dos et l'argent du 100 m dos. Un mois plus tard, aux sélections olympiques de Dunkerque, la championne encaisse sa première défaite sur 400 m. **La France retient son souffle face aux larmes de la star, mais l'optimisme est de mise. On convoque les fantômes des Mondiaux de Montréal, c'est certain, Laure a de la ressource, elle saura faire front !**

[Ph. DPPI/Alfred]



9 Pékin : la désillusion

Que retiendra-t-on des Jeux Olympiques de Pékin dans quelques années ? Sûrement pas la prestation de Laure Manaudou. Dernière du 400 m, le dernier de sa carrière, septième du 100 m dos et forfait sur 200 m dos, la chef de file de l'équipe de France n'y est pas. Physiquement d'abord, elle accuse un sérieux déficit de musculation. Mentalement ensuite, la grande brune n'affiche plus l'appétit de ses jeunes années. Pire, Laure donne l'impression de traverser l'événement en spectatrice. Il y aura bien ses larmes au micro de Nelson Montfort, mais la championne olympique 2004 n'est déjà plus tout à fait là. Pourtant, à l'issue des épreuves, elle annonce qu'elle ne souhaite pas interrompre sa carrière. Pour l'heure, dit-elle, elle va souffler, prendre des vacances, avant de s'interroger sur son avenir. La saga Manaudou n'a décidément pas fini de rebondir !

[Ph. DPPI/Franck Faugere]



[Ph. DPPI/Philippe Millereau]



[Ph. DPPI/Franck Faugere]

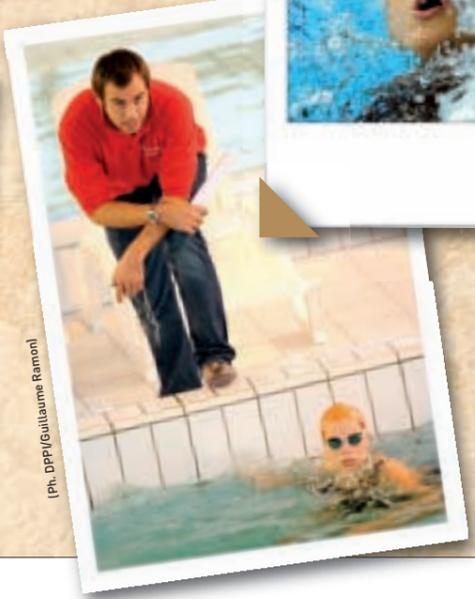
10 Marseille : le mirage

Après le désastre chinois, Laure rêve de retrouver l'envie. Elle pense renouer avec sa passion au Cercle des Nageurs de Marseille. Le 6 octobre, jour de sa reprise de l'entraînement, soixante-dix journalistes ont fait le déplacement pour couvrir l'événement. Laure continue de séduire, de drainer un large public, mais l'envie, elle, a bel et bien disparu. Finalement, le mirage aura duré cinq mois, comme en 2007 à Ambérieu. Rattrapée par la réalité, l'ancienne gloire de la natation française lâche progressivement prise. Elle empoche son dernier titre national sur 100 m dos aux championnats de France d'Angers avant de décrocher sans conviction le bronze du 100 m dos aux Euros de Rijeka en petit bassin. On ne la reverra plus dans un bassin !

[Ph. DPPI/Philippe Laurensen]



[Ph. DPPI/Guillaume Ramon]



[Ph. DPPI/Franck Faugere]

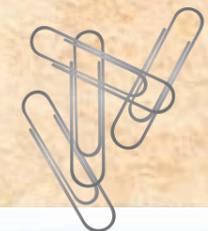


[Ph. DPPI/Julien Crosnier]



11 Auburn : la retraite

Nouveau rebondissement dans la carrière de Laure Manaudou. En janvier 2009, après cinq coachs et cinq clubs, la grande brune annonce qu'elle met sa carrière entre parenthèses. Epuisée par la pression des médias et l'attente du public, Laure rejoint son nouveau compagnon, Fred Bousquet, à Auburn (Etats-Unis). Une retraite pour souffler, respirer surtout et réfléchir à la suite qu'elle entend donner à sa carrière. A l'instar de l'Australien Ian Thorpe en 2004, la belle brune de l'équipe de France ne reprendra jamais le cours de ses exploits. Présente en tribune aux « France » de Montpellier, à l'Open EDF de Paris puis aux Mondiaux de Rome, Laure se déclare heureuse, sereine. La natation ? « J'ai tous les titres ! J'ai eu tout ce que je voulais et même plus que dans mes rêves. Je ne pensais pas obtenir tous ces résultats. Si un jour l'envie revient... Mais je ne veux pas penser à ça. »



- 1 Melun
- 2 Athènes
- 3 Montréal
- 4 Budapest
- 5 Melbourne
- 6 Turin
- 7 Ambérieu
- 8 Mulhouse
- 9 Pékin
- 10 Marseille
- 11 Auburn

Des records sans combinaisons ?

Le 1^{er} janvier 2010, comme la FINA l'a annoncé cet été à Rome, les combinaisons en polyuréthane ne seront plus les bienvenues dans les bassins de la planète. L'année prochaine, les nageurs devront revêtir des shorty, dos ouvert pour les dames, tout tissu. Une décision unanimement saluée mais qui laisse planer une ombre sur les tablettes mondiales. En effet, avec cette décision la natation opère un virage à 180° qui la ramène dix ans en arrière, plus précisément en 1999 lorsque les premières « combines » ont commencé à apparaître (cf. page 44). En l'espace d'une décennie, une foule de records du monde a été battue. Depuis le lancement de la LZR Racer de Speedo en février 2008 ce sont plus de 180 références mondiales qui sont passées de vie à trépas. La disparition des combinaisons sonne donc-t-elle le glas des records du monde en natation ? Les nageurs équipés de shorty parviendront-ils à rafraîchir les chronos, parfois hallucinants, des dernières années ? Nous avons mené l'enquête.

Les championnats du monde de Rome resteront comme le paroxysme de la crise des combinaisons. En huit jours de compétition, 43 marques internationales ont été rafraîchies. Une avalanche de records qui s'ajoutent aux 108 chronos améliorés en 2008 avec la LZR Racer de Speedo. Pour résumer, la natation mondiale a connu ces 20 derniers mois un véritable tsunami. **Les références qui constituaient son socle depuis plusieurs années ont volé en éclats sous les coups de buttoirs du polyuréthane.** Ainsi, comment ne pas rester bouche bée devant les records du monde de Paul Biedermann sur 200 m et 400 m nage libre ? Sur ces deux distances, l'Allemand a damé le pion à Michael Phelps et Ian Thorpe, excusez du peu ! Comment ne pas s'extasier également devant les performances hors-normes de l'Italienne Federica Pellegrini sur 200 et 400 m nage libre ? **Bien sûr, et nous n'en doutons pas, ces nageurs disposent d'un talent exceptionnel. Il est évident aussi que les records sont faits pour être battus. Il n'empêche, tous les spécialistes le**

Le Russe Alexander Popov en maillot de bain en 1999. Aujourd'hui, le plus vieux record du monde date de 2001. Il appartient à l'Australien Grant Hackett sur 1 500 m nage libre (14'34"56).

« Ce sport apprendra très, très vite à battre les records du monde réalisés en combinaisons. (Aaron Peirsol) »



(Ph. DPP/ Cyril Tricot)

« On en revient à une natation plus vraie : moins médiatique, mais plus authentique, en phase avec ses valeurs. (Frédéric Vergnoux) »

(Ph. Julien Gnanier)

confirmeront, les combinaisons en polyuréthane ont sérieusement tronqué la donne et facilité cette pluie de records. A l'origine, les intentions de la Fédération Internationale de Natation étaient louables, puisque destinées à promouvoir la natation, mais il semble que la course effrénée des équipementiers en matière de technologie ait quelque peu pris de court l'instance internationale. Après plusieurs mois d'hésitations et de balbutiements, la FINA a finalement interdit le polyuréthane le 24 juillet 2009. Elle se heurte désormais à une nouvelle difficulté : que faire des records du monde en polyuréthane ? Pour l'heure, aucune réponse n'a été donnée. **Autre sujet d'inquiétude : les nageurs, vêtus de shorty à partir du 1^{er} janvier 2010, seront-ils en mesure de battre des marques mondiales et d'assurer ainsi la promotion médiatique de la discipline ?**

A en croire le champion olympique et champion du monde Aaron Peirsol, l'interdiction des combinaisons ne signifiera pas la fin des records du monde. L'Américain, qui a battu aux Mondiaux de Rome son record du monde du 200 m dos (1'51"92), se dit convaincu que les records continueront de tomber malgré le retour des maillots en textile. **« Ce sport apprendra très, très vite à battre les records du monde réalisés en combinaisons », a estimé Aaron Peirsol à l'issue des championnats du monde italiens.** « Les nageurs ont pris goût à aller très vite. Ils ne l'oublieront pas. Ils retourneront dans l'eau en pensant qu'ils peuvent toujours aller vite et ils y arriveront. Je pense que les athlètes seront surpris par leurs chronos. Je suis persuadé que des records du monde seront battus en 2010 ! » Un point de vue que ne partagent pas les nageurs tricolores. A commencer par l'ex-Mulhousien Amaury Leveaux,

vice-champion olympique du 50 m nage libre : **« Ça va être dur de battre des records, mais en même temps cela nous pendait au nez depuis l'émergence des combinaisons en polyuréthane. C'est avant qu'il fallait se poser des questions, maintenant on va travailler pour nager le plus vite. Je ne suis pas sûr que des records du monde tombent tout de suite. »** Même son de cloche chez le Havrais Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de bronze sur 100 et 200 m brasse : **« Ça va être très, très, très dur ! A mon avis, il va falloir attendre longtemps avant de revoir des records du monde... Les combinaisons apportent un avantage indéniable. Désormais, c'est un peu comme si on essayait de battre un record du monde en F1 avec une deux chevaux ! Donc il faudra sûrement attendre quelques années. »**

De son côté, Frédéric Vergnoux, l'entraîneur du Lagardère Paris Racing, se montre plus nuancé. **« Il y aura des records, mais ils seront rares. C'est encore possible dans certaines courses, même sans combinaison, mais ça me semble très compliqué sur d'autres distances, notamment en sprint où le bond chronométrique est considérable. Sur le 50 m masculin par exemple, le record ne sera pas battu avant plusieurs années. »** Pour autant, l'époux d'Alena Popchanka refuse de céder au catastrophisme. **« Les combinaisons vont laisser une trace dans notre sport, mais avec le retour aux shorty on en revient à la base de notre discipline. Depuis deux ans, on ne parlait que d'équipements, de technologie et de marques. Maintenant, on va enfin s'intéresser aux nageurs, à leurs performances intrinsèques. On en revient à une natation plus vraie : moins médiatique, mais plus authentique, en phase avec ses valeurs. »**

Adrien Cadot

Pour l'Américain Aaron Peirsol, champion du monde et recordman du monde du 200 m dos, les nageurs internationaux vont réussir à battre des records du monde polyuréthane dans les années à venir.



(Ph. DPP/Søren Stüch)

L'Allemand Paul Biedermann lors de l'étape berlinoise de la coupe du monde 2008 salue son équipementier. Un geste que l'on ne verra plus en 2010 !

Maillot blanc et blanc Bonnet

Réduire Yannick Agnel au simple statut de nageur en maillot de bain serait une terrible maladresse tant le longiligne Niçois de 17 ans, 2 mètres tout de même, semble planer sur sa catégorie d'âge. Le 8 juillet dernier, le crawler azuréen a ainsi décroché le titre du 400 m nage libre aux Euros juniors de Prague. A cette occasion, le jeune homme, amateur de science-fiction, s'est fendu de 3'48"17, meilleure performance française 17 ans. La Brestoïse Charlotte Bonnet, 14 ans, avance, elle, dans les traces d'une certaine Laure Manaudou. « C'est simple, au même âge, elle nage plus vite que Laure », assure Claude Pouliquen, vice-président du club brestoïse. En juillet dernier, lors de la 10^e édition des FOJE (Festival olympique de la jeunesse européenne) en Finlande, la Bretonne a livré un aperçu de son talent en s'adjudgeant cinq médailles, dont deux en or. Nous avons rencontré ces deux joyaux. Un petit conseil, n'oubliez pas leurs noms si vous voulez briller en société !

Yannick, Charlotte, à quel âge avez-vous débuté la natation ?

Y. A. : A l'âge de 9 ans. Avant, je faisais du tennis. C'est en suivant dans son club un ami qui nageait que, de fil en aiguille, je me suis pris au jeu.

C. B. : Mes parents sont maîtres nageurs. Je suis donc dans l'eau depuis toute petite, c'est-à-dire depuis que j'ai 6 mois ! Au début, je faisais du judo en parallèle de la natation. Mais j'ai vite vu que j'étais bonne en natation,



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

j'ai fait quelques compétitions et j'ai laissé tomber le judo.

Qu'est-ce qui vous plaît dans cette discipline ?

Y. A. : C'est difficile à expliquer. La culture de l'effort qu'exige la natation me correspond. J'adore m'entraîner et l'eau est mon élément !

C. B. : Le stress des compétitions, j'adore ! Je suis une compétitrice, j'aime gagner.

Quelles sont vos idoles dans ce sport ?

Y. A. : Alexander Popov. Et pas pour le parallèle avec le maillot, mais pour son parcours. Michael Phelps aussi, assurément. Je vois mal comment on ne pourrait pas l'idolâtrer. C'est le meilleur des meilleurs, il est tout simplement fabuleux.

C. B. : J'admire beaucoup Coralie Balmy. Elle est spécialiste des mêmes distances que moi, le 400 et le 800 m. Elle a l'air super sympa ! Il y a aussi Alain

« Le stress des compétitions, j'adore ! Je suis une compétitrice, j'aime gagner. (Charlotte Bonnet) »

C. B. : J'en rêve. Et ça me semble accessible !

Quelle est votre nage de prédilection ?

Y. A. : Le dos à deux bras, je nage ça en récupération (rires...).

C. B. : La brasse, mais mes problèmes de dos l'année dernière m'ont empêchée de trop la pratiquer. J'aime aussi le 4 nages et le crawl.

Quel votre point de vue sur la polémique des combinaisons qui agite la natation ces derniers mois ?

Y. A. : La FINA sait ce qu'elle fait. Mais c'est malheureux, car les championnats

Bernard et Frédéric Bousquet. D'abord pour leurs performances, mais aussi parce qu'ils arrivent à gérer leur vie privée en parallèle.

Vous rêvez d'intégrer la grande équipe de France ?

Y. A. : Oui, bien sûr. Et je m'entraîne dur pour y arriver !

du monde de Rome étaient un peu pipés. J'espère qu'en 2010 ils suivront leur décision (interdiction des combinaisons en tout polyuréthane, Ndlr). Des combinaisons en tissu seraient une bonne chose. Car là, vis-à-vis de l'opinion publique, il y a une image fautive de notre sport. Certains disent que l'on est en train de devenir une discipline comme la Formule 1 ! On ne peut peut-être pas empêcher ça, mais ça devient du dopage technologique. Ce serait, pour moi, une bonne chose de revenir aux sources.

C. B. : Jusqu'à l'année dernière, je nageais en maillot. En début d'année j'ai eu une Speedo « Alter pro », et j'ai remarqué que c'était mieux... Donc je pense qu'il y a un effet « combine ». Mais c'est vraiment nul de tout autoriser, comme la FINA l'a fait pour les championnats du monde. Certains peuvent devenir bons grâce à la combinaison. Et en plus, elle cache le travail des nageurs, on ne sait plus si c'est du travail ou juste une bonne « combine » ! Mais je ne suis pas pour le retour au maillot de bain. La « LZR Racer » par exemple, à la limite oui, mais pas le tout polyuréthane. Et surtout que cela soit pareil pour tout le monde !

Que vous inspire la réussite d'Alain Bernard ?

Y. A. : Ce qui lui arrive est fantastique. Je lui ai parlé quelques fois en compétition, c'est quelqu'un de super, bien dans sa tête, il s'est entraîné dur pour en arriver là où il est. C'est un très grand champion !

C. B. : Il mérite ce qui lui arrive. Son caractère humble, le maintien de ses objectifs en gardant la tête froide, j'admire. Il est au-dessus du lot.

Quel est votre plus grand souvenir en natation ?

Y. A. : Il n'y en a pas un en particulier. Mes plus grands moments, c'est à chaque fois que je suis dans l'eau.

C. B. : En 2008, lors de mes premiers championnats de France élite. Durant l'échauffement, j'ai nagé dans la même ligne d'eau qu'Alain Bernard et Laure Manaudou !

Vos points forts ?

Y. A. : Le mental. Il me permet d'endurer pas mal de choses. En compétition, peut importe la concurrence, je garde l'œil du tigre !

C. B. : Je pourrais gagner juste avec mon mental.

Vos points faibles ?

Y. A. : Mince, il va falloir que j'en trouve un (rires...) Et bien... Je ne sais nager que le crawl ! J'aimerais pouvoir m'améliorer sur les autres nages.

C. B. : Mon mental. C'est à la fois mon point fort et mon point faible. Je peux me démoraliser facilement. Si je rate une série le matin, ça me touche beaucoup. Cela m'est arrivé aux FOJE, mais j'ai quand même su me qualifier. Mais il faut que je fasse attention, car je peux avoir tendance à baisser les bras.

Y-a-t-il quelque chose que vous aimeriez dire ?

Y. A. : Le travail ne se fait jamais tout seul. Chacune de mes victoires je la dois à mon entourage, ma famille et mon entraîneur. J'aimerais leur dire que je les aime énormément !



(Ph. D.R.)

C. B. : Comme Yannick, si je réussis, c'est grâce à mon travail certes, mais aussi grâce à mon entraîneur, à ma famille et mes amis. Mon entraîneur (Morgan Dufour, Ndlr) est toujours là pour moi, il me protège. Il ne fait pas que m'entraîner, il m'écoute, me soutient. Je peux tout lui confier •

Entretiens réalisés par Laure Dansar

« Le travail ne se fait jamais tout seul. Chacune de mes victoires je la dois à mon entourage, ma famille et mon entraîneur. (Yannick Agnel) »

A suivre également...

Chez les filles :

- ▶ **Léa Wissock (CN Dunkerque) 14 ans**
Spécialités : 50 et 100 NL
Références : 1^{er} temps 14 ans sur 50 NL, 14^e au classement national
- ▶ **Camille Gheorghiu (Bourges AC) 13 ans**
Spécialités : 100 NL, dos et papillon
Références : 1^{er} temps 13 ans en 50, 100, 200, 400 NL, 50, 100, 200 dos, 50, 100 papillon, et 200 4N
- ▶ **Camille Radou (CNO Saint-Germain-en-Laye) 16 ans**
Spécialités : 100 et 200 NL
Références : Championne d'Europe Junior à Prague sur 200 NL, 1^{er} temps 16 ans sur 100 et 200. Camille pourrait frapper à la porte de l'équipe en 2010

Chez les garçons :

- ▶ **Laurent Geran (CN Baie-Mahault, Guadeloupe) 15 ans**
Spécialités : dos
Références : 1^{er} temps sur 50, 100 et 200 dos. Il a battu la meilleure performance française sur 200 dos, temps qui n'avait pas été égalé depuis presque 30 ans (réalisé par Frédéric Delcourt en 1979)
- ▶ **Qulaüs Quammie (Mégaquarius de Guyane) 14 ans**
Spécialités : papillon
Références : 1^{er} temps 14 ans sur 50 papillon aux « France » cadets
- ▶ **Mathias Bellance (Longvilliers Club de Martinique) 16 ans**
Spécialités : papillon
Références : 1^{er} temps 16 ans sur 200 papillon à la Coupe de la Comen à Belgrade et 1^{er} temps 16 ans sur 100 papillon aux FOJE de Tampere
- ▶ **Clément Mignon (CN Antibes) 16 ans**
Spécialités : 50, 100 et 200 NL
Références : meilleure performance 16 et 17 ans sur 50, 100 et 200 NL



(Ph. D.R.)



Les plots : nouveau départ ?

[Ph. DPP/Cyril Tricot]

« **Initialement, la Fédération internationale avait envisagé d'introduire les nouveaux plots au cours de la saison 2007-2008 afin que les nageurs puissent se rôder avant les Jeux Olympiques de Pékin.** »

Ce sera sans conteste l'une des attractions de la prochaine saison. A partir du mois de septembre 2009, les nageurs français et étrangers prendront leurs départs sur des nouveaux plots, plus larges et équipés d'une butée arrière. Une petite révolution dans le monde de la natation qui devrait néanmoins passer inaperçue tant la polémique des combinaisons accapare le devant de la scène. Et ce n'est pas prêt de s'arrêter puisqu'il faudra attendre le 1^{er} janvier 2010, pour que les équipements tout polyuréthane disparaissent des bassins au profit de shorty en tissu. « La position de la FINA est contradictoire et incompréhensible », déclarait le champion olympique Alain Bernard le 22 juin à l'Agence France Presse à propos des « combines ». En matière de plots, la position de la FINA n'est guère plus convaincante. A croire que l'organe international préfère improviser plutôt que d'anticiper et de planifier ces différentes modifications techniques.

Initialement, la Fédération interna-

tionale avait envisagé d'introduire les nouveaux plots au cours de la saison 2007-2008 afin que les nageurs puissent se rôder avant les Jeux Olympiques de Pékin. Début 2008, la FINA renonce une première fois à leur utilisation pour des raisons éthiques. Car si les Anglo-saxons ont pu rapidement s'en procurer, plusieurs nations, et non des moindres, peinent à s'équiper. Pour l'institution mondiale ce n'est que partie remise. Les plots sont introduits pour la première fois en novembre 2008 lors d'une étape de coupe du monde en petit bassin à Stockholm (Suède). Nouveau cafouillage pendant l'hiver 2008-2009. Face aux délais de livraison, la FINA reporte une seconde fois l'installation des nouveaux plots. Le 14 mars, la Charte de Dubaï indique que les plots équipés d'une butée à l'arrière seront introduits pour la saison 2009-2010 par souci d'équité puisque toutes les fédérations n'ont pas été en mesure de se les procurer en perspective des championnats du monde de Rome. Après deux reports successifs, l'intro-

Une nageuse au départ sur un plot classique, qui étaient encore en vigueur aux championnats du monde de Rome.



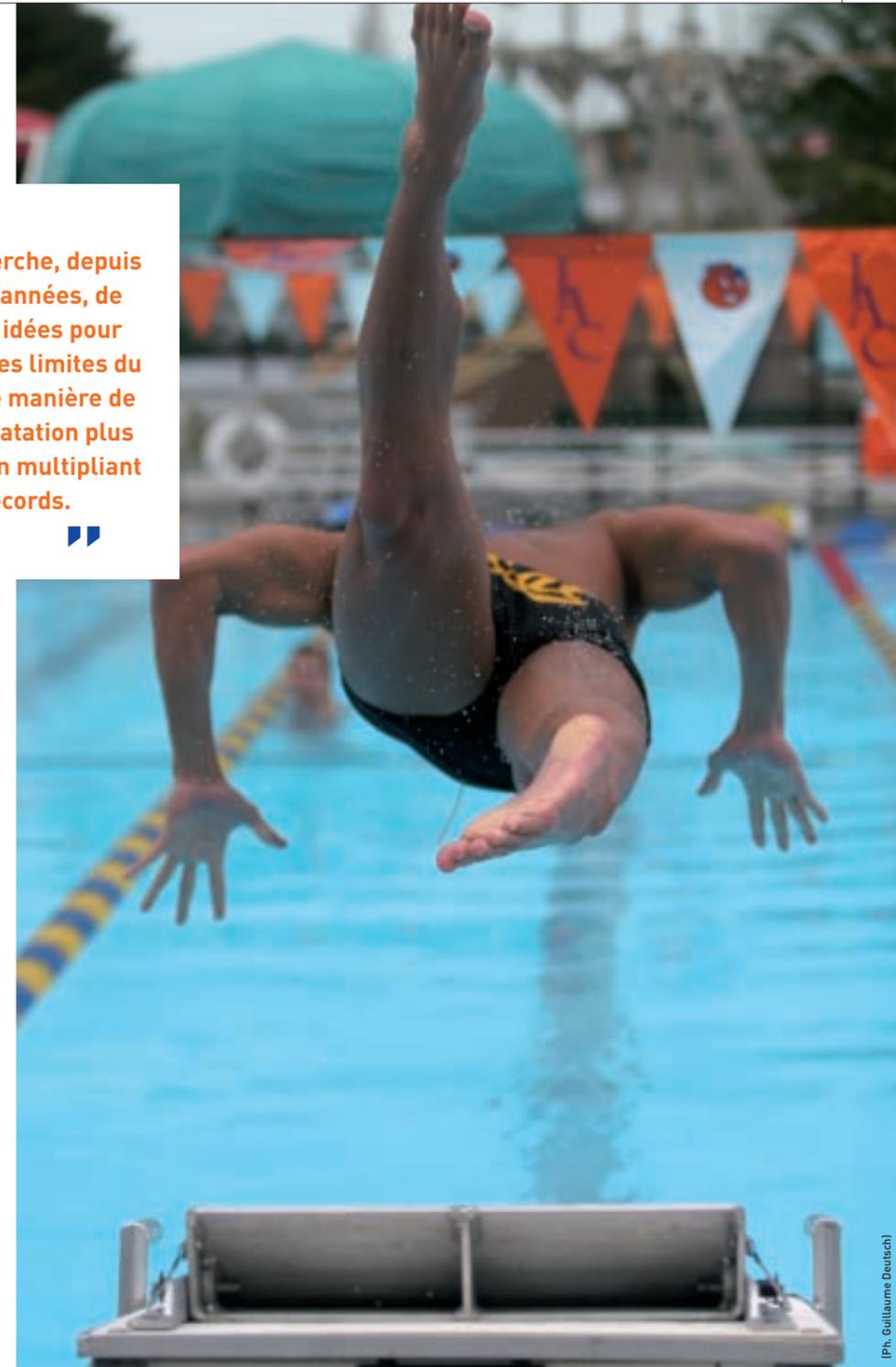
[Ph. DPP/Andrea Francolini]

duction des nouveaux plots de départ semble, cette fois, assurée. Toutefois, personne ne peut certifier que la FINA, décidément en mal de crédibilité, ne va pas annoncer en milieu de saison prochaine un nouveau décalage dans le calendrier déjà confus des plots « new generation ». Au-delà de cet énième méli-mélo, auquel s'ajoute la pénible et laborieuse controverse autour des combinaisons, on est en droit de s'interroger sur les motivations réelles de la FINA. Pourquoi la Fédération Internationale de Natation a-t-elle décidé d'introduire de nouveaux plots de départ ?

Depuis plusieurs années, l'organe dirigeant cherche de nouvelles idées pour repousser les limites du temps. Une manière de rendre la natation plus attractive en multipliant les records. Sur le fond, la démarche est justifiée. A l'instar du cyclisme, du ski, de la voile ou de l'athlétisme, les progrès technologiques participent à l'essor médiatique d'un sport. Le renouvellement des plots de départ s'inscrit apparemment dans cette démarche. La butée arrière permet, en effet, de prendre davantage de vitesse lors de l'entrée dans l'eau, ce qui s'en ressent sur les performances. « L'objectif de cette nouveauté c'est, évidemment, d'élever le spectacle, de multiplier les records du monde pour proposer un grand show », confirme Michel Rousseau, vice-champion du monde du 100 m nage libre en 1973 (52''08), désormais consultant pour les épreuves de natation sur France Télévisions. « Cela ne me gêne pas, cela ne peut être que positif pour notre discipline. »

Voilà peut-être une explication plausible aux reports à répétition des nouveaux plots de départ (février 2008, mars 2009, Ndlr). La FINA, dans un souci légitime de développement, souhaite médiatiser la natation via les performances de ses athlètes. Voilà pourquoi, au même titre que les combinaisons, elle a validé l'introduction des nouveaux plots avant de faire machine arrière à deux reprises arguant du fait que toutes les nations n'étaient pas sur un pied d'égalité face à cette nouvelle technologie. Un principe qu'elle n'a jamais défendu concernant les combinaisons en polyuréthane (*).

« La FINA cherche, depuis plusieurs années, de nouvelles idées pour repousser les limites du temps. Une manière de rendre la natation plus attractive en multipliant les records. »



[Ph. Guillaume Deutsch]

A deux reprises donc, la FINA a repoussé l'introduction des nouveaux plots pour ne pas mettre de l'huile sur le feu. Pour ne pas ajouter à la polémique des combinaisons une controverse autour des plots de départ. Car dans ce cas-là, la levée de boucliers aurait été nettement plus virulente et vindicative.

Pour l'heure, la situation est définie : la saison à venir se disputera sur des plots équipés d'une butée arrière. La Fédération Française de Natation a d'ores et déjà pris les devants en

commandant plusieurs de ces équipements pour ses pôles nationaux. Néanmoins, comme le rappelle Olivier Antoine, coach du CN Sarreguemines, « tous les clubs français ne pourront pas se doter de ces nouveaux équipements. A 2 500 euros pièce, ils représentent un budget conséquent. » Un matériel dont le prix unitaire n'est pas forcément aussi expansif ! En effet, il existe des alternatives économiques adaptées aux budgets des collectivités. « Ces modifications techniques sont sans doute nécessaires pour faire

Sur les nouveaux plots, les nageurs auront la possibilité de régler l'orientation de la partie arrière relevée. De la sorte, ils pourront influencer sur l'orientation de la poussée, l'angle du plongeon et la coulée.

(suite page 34)

« Ces modifications techniques sont sans doute nécessaires pour faire entrer la natation dans de nouvelles sphères (...) Mais pas en dépit du bon sens. (Denis Auguin) »

entrer la natation dans de nouvelles sphères », admet Denis Auguin, l'entraîneur d'Alain Bernard, avant d'ajouter : « Il ne faut pourtant pas que cela se fasse en dépit du bon sens ! La priorité c'est le sportif, pas le spectacle ou l'audience. » Et jusqu'à présent justement, les nageurs ont quelque peu été oubliés... Pour se rôder, les tricolores ont ainsi passé une bonne partie de leur hiver 2008-2009 à bricoler. « Depuis septembre 2009, nous travaillons les départs d'Alain sur un plot incliné », explique Denis Auguin. « On a adapté un starting-block d'athlétisme sur plot classique. Cela nous permet déjà de travailler la position de départ et les impulsions. » Même son de cloche du côté de Sarreguemines où Olivier Antoine s'est « rapproché du

pôle espoir d'athlétisme afin de se renseigner sur les départs en starting-blocks. L'expertise des athlètes sur le sujet, mais aussi sur la musculature adaptée à cette nouvelle modalité, est riche d'enseignements ». De leur côté, les Anglo-saxons utilisent les nouveaux plots avec butée depuis fin 2007. « Les combinaisons constituent une tricherie organisée car cela établit une inégalité entre les nageurs. Les nouveaux plots, eux, sont les mêmes pour tout le monde », fait pourtant remarquer Michel Rousseau. « Ce sera à chacun de s'y habituer et même si les Français n'ont pas pu s'entraîner autant que les Anglo-saxons, les nageurs vont rapidement se régler. » Un avis que partage Alain Bernard : « Les Anglo-saxons disposent des plots depuis

plusieurs mois ? Très bien, il va donc falloir bosser pour les rattraper. Mais ce n'est pas perturbant car je sais pertinemment que ce n'est pas sur ce point que les 100 mètres à venir vont se gagner. De toute façon, je ne serai jamais un grand partant... Mon objectif, c'est de m'adapter afin d'être au contact des meilleurs après la coulée. Ensuite, je sais ce qu'il me reste à faire pour m'imposer. »

Adrien Cadot

(*) Au point même d'homologuer le record du monde en Jaked (100 % polyuréthane) de Frédérick Bousquet sur 50 m nage libre (20''94) alors qu'elle invalidait dans le même temps le chrono historique d'Alain Bernard sur 100 m nage libre (46''94) réalisé avec la première version 100 % polyuréthane de la Arena X-Glide.



Les plots, mode d'emploi !

→ Techniquement, qu'est-ce que cela change ?

« Ça change beaucoup de choses », assure Denis Auguin. « Pour résumer, tu peux d'abord appliquer plus de force sur le pied arrière. Il y a donc un travail de puissance spécifique sur les jambes à accomplir. Il y a aussi un travail à réaliser sur les angles de flexion des jambes. Il faut également calibrer le fait que les nageurs montent sur le plot et trouvent rapidement leur position. Cela doit leur prendre une seconde et demie, il ne faut pas qu'ils se cherchent. Cela implique de changer aussi les angles d'envol, donc les angles d'entrée dans l'eau, donc la coulée... En fait, on ne plonge plus du tout pareil avec ces nouveaux plots ! Mais le problème, encore une fois, c'est de trouver le temps de valider tous ces changements en compétition. » Même constat pour le technicien Olivier Antoine : « Techniquement, les nouveaux plots bouleversent les départs : la position change, l'orientation de la poussée, l'angle du plongeon, la coulée... L'avantage, c'est que tous les nageurs sont logés à la même enseigne, à l'inverse des combinaisons qui changent d'un équipementier à l'autre. »

→ Qui sera favorisé ?

« Clairement, cela va aider les nageurs dynamiques », remarque Denis Auguin. « Tant que nous n'aurons pas appris à nous en servir, il sera difficile de juger ce qu'ils apportent concrètement », affine Olivier Antoine. « Ce dont on est certain en revanche, c'est qu'ils devraient davantage convenir aux nageurs explosifs. »



Les pieds à plat, décalés ou alignés, les anciens plots favorisent une poussée horizontale. Après deux tentatives avortées, ils seront remplacés en compétition à partir de septembre 2009.



Inspirés des starting-blocks de l'athlétisme, avec une partie arrière relevée, les nouveaux plots vont permettre aux nageurs de littéralement s'envoler au départ. Ils modifient cependant l'orientation de la poussée, l'angle du plongeon et la coulée.



Collection spéciale
Fédération Française de Natation
BOUTIQUE OFFICIELLE

ESPACE
LIBRAIRIE

Nouveauté !!!



"Ballets Nautiques"

35 €

→ Histoire de la natation synchronisée
255 pages



21 € "Les fondamentaux de la natation"



"Vaincre la peur de l'eau"
18 €

Casquette 16 €

3,90 € Porte-clés Hipocampe en PVC, souple



Mug espadon en céramique noir 10 €



Skinny sirène 18 €



T-shirt FFN 16 €



T-shirt enfant 14 €

retrouvez tout nos produits sur le site de FanAvenue : www.ffnboutique.fanavenue.com

BON DE COMMANDE

Bon de Commande sous réserve des stocks disponibles

Désignation	Taille	Prix TTC	Qté	Total
Livre "les ballets nautiques"		35 €		
Livre "les fondamentaux ..."		21 €		
Livre "Vaincre la peur de l'eau"		18 €		
Skinny sirène (S - M - L - XL)		18 €		
T-shirt FFN (M - L - XL)		16 €		
Mug espadon		10 €		
T-shirt enfant (6 - 8 - 10 ans)		14 €		
Casquette		16 €		
Porte clef Hypocampe		3,90 €		

Expédition en Colissimo suivi sous réserve des stocks disponibles.
Pour la France métropolitaine: 6,50€ de frais de port. Pour l'Europe: 13€ de frais de port.

Montant de la commande
Frais de port
Montant Total TTC

Nom:.....
Prénom:.....
Adresse:.....
Code Postal:..... Ville:.....
Téléphone:.....
E-mail:.....

FAN AVENUE .com

Bon de commande à renvoyer sous enveloppe affranchie à
FAN AVENUE BP 3 46 av. Charles de Gaulle 40530 LABENNE - Tél 05 59 45 85 45 ou par Fax au 05.59.45.79.79

Vaincre sa peur de l'eau

Pourquoi chaque année, lorsque l'été arrive, les magazines ne parlent que de cela : maillots de bains, plage et crème solaire ? Vos amis planifient déjà leurs vacances à la mer. Pour vous le cauchemar recommence, car la simple idée de mettre un pied dans l'eau vous hérisse les poils. C'est le retour du nœud dans la gorge, de la boule au ventre comme lors des séances de piscine de votre enfance. Aujourd'hui, vous pouvez vaincre votre peur de l'eau. Cette angoisse n'est pas taboue. Suivez nos conseils ou renseignez-vous dans la piscine la plus proche de chez vous, elles sont de plus en plus nombreuses à proposer des activités pour vaincre sa peur de l'eau.

Dossier réalisé par Adrien Cadot

« J'ai peur de l'eau »

Qui n'a jamais entendu, dans sa famille ou parmi ses amis, quelqu'un lancer innocemment : « Je sais nager, mais j'ai peur de l'eau » ? En France, des milliers de personnes sont victimes de cette angoisse et le fait d'apprendre à nager ou de savoir nager n'élimine pas l'appréhension. « J'ai même rencontré des nageurs confirmés qui craignaient de nager en mer, » remarque le psychologue Daniel Zylberberg. « Ils avaient tout simplement peur de la profondeur, peur de ne plus avoir pied. Ils affirmaient sans complexe qu'ils n'aimaient tout simplement pas ne pas voir le fond. »

L'élément aquatique a beau être source de bienfait, il n'en demeure

pas moins étranger. Qu'on se le dise, nous sommes des bipèdes ! Certes nous avons passé neuf mois dans le liquide amniotique du ventre de notre mère, mais l'eau n'est pas notre élément naturel. « Il est donc indispensable de l'appivoiser », observe Daniel Zylberberg. « Faire les choses en force ne résoudra rien. » Et comme souvent dans ce cas-là, aucun pronostic ne peut être réalisé. Chacun progresse à son rythme, selon ses sensations, son ressenti. « La peur de chacun est unique. La volonté de chacun est unique. Il n'y a pas de méthode standard pour vaincre ses angoisses », écrivent Eric Profit et Patrick Lopez en préambule de leur ouvrage « Vaincre la peur de l'eau ».

Attention tout de même à ne pas confondre peur et phobie. La première est liée à une méconnaissance du milieu aquatique, à l'absence d'expérience et au manque de repères face à cet environnement inconnu. La phobie, quant à elle, est le résultat d'une expérience traumatisante. Elle peut se manifester par certains signaux physiques : paralysie, tremblements, sueurs, constrictions du gosier... « Je trouve que l'on parle trop facilement d'aquaphobie », constate Daniel Zylberberg. « A mon sens, c'est un abus de langage. La phobie renvoie à un terme pathologique. Il peut y avoir des névroses phobiques de l'eau, certaines personnes évitant jusqu'à la moindre flaque d'eau, mais elles sont rares. En général, la peur de l'eau est liée à des angoisses archaïques : la perte des appuis, une crainte d'engloutissement. »

En effet, la peur de l'eau est, pour la plupart des gens, maîtrisable dans une certaine mesure. Beaucoup de personnes ne sachant pas nager acceptent volontiers de marcher pieds nus au bord d'une plage ou d'accompagner leurs enfants à la piscine où « elles ont pied ». Et c'est justement l'une des limites que la plupart des spécialistes mettent en exergue. « Souvent l'appréhension ne se déclare qu'à partir du moment où le sujet dans l'eau est dans une situation qu'il ne maîtrise pas : mettre la tête sous l'eau ou s'allonger à plat ventre », expliquent Eric Profit et Patrick Lopez. « La perte des appuis plantaires est récurrente dans cette angoisse de l'eau », confirme le psychologue Daniel Zylberberg.

• L'élément aquatique

L'eau est fascinante : elle attire autant qu'elle effraie. « Le grand bleu » de Luc Besson a créé des vocations, mais personne n'oublie « Les dents de la mer » de Steven Spielberg et l'angoisse d'être happé par un monstre marin venu des profondeurs obscures. Le noir total des abysses, l'immensité des mers, le déchaînement de l'eau, les tempêtes ne font rêver que les plus téméraires d'entre nous. Pour le reste, quitter la plage pour nager jusqu'à la petite bouée jaune qui flotte à une dizaine de mètres de la rive constitue déjà un sacré exploit ! L'eau, comme tous les éléments inconnus, est source de danger, ou tout au moins d'insécurité, et donc d'appréhension. Paradoxalement, l'eau est source de bien-être, de détente et de repos. Le bruit des vagues est relaxant, les bains de mer régénérants, l'air iodé rafraîchissant... Enfin, comme nous

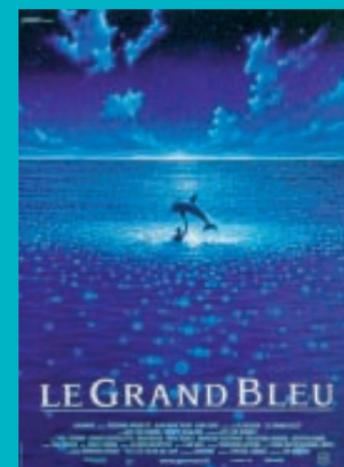


(Ph. : D. R.)

l'avons mentionné précédemment, l'élément aquatique est à l'origine même de notre vie puisque nous avons passé neuf mois dans le liquide amniotique de notre mère. « Nous sommes issus de cet élément, alors pourquoi en avoir peur ? », s'interrogent Eric Profit et Patrick Lopez.

D'autant, est-il nécessaire de le rappeler, que l'eau est présente dans notre vie de tous les jours. Nous la consommons car elle nous est indispensable, elle représente 75% de notre masse corporelle. Nous l'utilisons pour guérir le corps et l'esprit grâce à la thalassothérapie et au thermalisme. Enfin, nous la savourons et l'admirons dans plusieurs chansons, films ou poèmes. Elle

apparaît ainsi dans les films « A Safe Place » (1971), « Édith et Marcel » (1983), « L. A. Story » (1991), « Funny Bones » (1995), « Bains-douches » (2001), « Les Innocents » (2003) ou « Beyond The Sea » (2004). L'élément aquatique agrémente aussi une piste instrumentale du groupe américain Nine Inch Nails qui apparaît sur l'album « The Fragile ». Enfin, comment oublier que Charles Trenet chantait « La mer » en 1946, énorme succès populaire et chef d'œuvre du patrimoine musical français.



(Ph. : D. R.)



[Ph.: D. R.]



• La respiration

En tant que terrien, la respiration est automatique dans notre vie quotidienne. Evidemment, tout est remis en cause dans le milieu aquatique. **« Le rythme est d'une importance capitale, inspiration hors de l'eau, expiration sous l'eau. L'inspiration sous l'eau provoque la fameuse « tasse », la quinte de toux et surtout le mal-être qui s'en suit »,** soulignent Eric Profit et Patrick Lopez.

« Voilà pourquoi il est important de travailler la sensation dans l'eau, la visualisation de l'abdomen qui bouge (inspiration, expiration), de la cage thoracique qui suit le même processus. Le blocage de la glotte est primordial pour se mettre en apnée lorsque vous vous retrouvez immergé. Tous ces exercices font partie d'une prise de conscience indispensable. » Indispensable, c'est certain, mais également progressive. Pas question de mettre en pratique tout cela en une

séance. **« Le plus dur fut d'apprendre à vaincre ma peur en m'obligeant à mettre mon visage dans l'eau et d'apprendre à souffler dans l'eau »,** témoigne une hydrophobe sur son blog internet. **« La première fois, je n'ai du rester qu'un quart de seconde ! Comme cette leçon se répétait régulièrement, peu à peu, sans m'en rendre compte, ma crainte de suffoquer commença à s'estomper. »** **« La peur de perdre sa respiration est une angoisse archaïque liée à notre naissance »,** observe le psychologue Daniel Zylberberg. **« C'est petit à petit que l'on peut la surmonter en commençant par s'entraîner en petit bassin. »** Après tout, un bébé n'apprend pas à marcher du jour au lendemain, alors n'hésitez pas à prendre votre temps.



féliciter lorsque vous réussissez à franchir un cap décisif. **Ensuite, la présence de votre partenaire dans l'eau doit vous mettre en confiance. A proximité, il vous soutient et vous démontre que l'exercice n'a rien d'insurmontable. C'est surtout une bonne manière de prendre de la distance, soit en parlant, soit en se laissant guider.**

Dans ce cas-là, vous imaginez bien que l'une des clés repose sur la confiance. La personne qui vous accompagne à la piscine, ou le professionnel que vous choisissez, doit vous inspirer confiance et sérénité. Dans le cas contraire, il y a fort à parier que vous aurez des difficultés à surmonter votre peur. **Par ailleurs, le contact tactile avec le partenaire est également essentiel. Psychologiquement, c'est un soutien primordial ; physiquement, il sécurise, c'est l'assurance de ne jamais se sentir seul, abandonné face à son angoisse.**

Témoignages

Etienne (29 ans) : « Je n'hésite plus à me baigner »
« Je n'ai jamais été à l'aise dans l'eau. Enfant, j'ai appris à nager, mais j'ai toujours eu l'impression de m'essouffler rapidement, de manquer de physique pour faire une longueur ou pour atteindre le bord. **Pendant des années j'ai évité la piscine et l'été je privilégiais le foot sur la plage plutôt que la baignade. Finalement, ce sont des maux de dos persistants qui m'ont incité à retourner à la piscine. J'ai commencé par reprendre des cours en indiquant d'emblée au maître nageur que j'étais stressé à l'idée de nager. Les premières séances ont été tendues, mais petit à petit j'ai pris confiance. Aujourd'hui je ne suis toujours pas fana de la piscine, mais l'été je n'hésite plus à me baigner. »**

Françoise (49 ans) : « Quinze ans pour me remettre à l'eau »

« Adolescente, lors d'un voyage en Corse, j'ai failli me noyer. Jusqu'à ce séjour, je n'avais jamais eu peur de l'eau. **Lors de ces vacances corses, j'ai suivi un membre de ma famille dans les vagues. La mer était agitée et lorsqu'il a fallu regagner la plage, je ne parvenais plus à avancer. J'avais la sensation de reculer, d'être entraînée au large. J'ai tout de suite paniqué, comprenant le danger de la situation. En quelques minutes, j'étais épuisée, je commençais à boire la tasse lorsque mes proches, me voyant en difficulté, ont plongé et m'ont ramenée sur la plage. Une fois en sécurité, j'ai mis plusieurs heures avant de décompresser et encore plusieurs jours pour évacuer. Il m'a fallu ensuite quinze ans pour me remettre à l'eau. Quinze ans pour dominer ma peur et rejoindre mes enfants à la piscine. Longtemps je les ai accompagnés mais sans me mettre en maillot. Je suivais leurs ébats de loin, sans y participer. Je pense qu'ils m'ont donné la force et l'envie de vaincre cette angoisse. »**

• La perte des appuis plantaires

Etrangement, beaucoup d'hydrophobes savent nager. Ce qu'ils craignent par dessus tout, c'est la perte des appuis plantaires. Quitter « le plancher des vaches » leur est insupportable. **Dans l'eau, contrairement à la position terrienne verticale, on adopte une position horizontale. Tous les contacts avec un élément solide sont perdus, on ressent alors de nouveaux équilibres ou déséquilibres qui peuvent se révéler très perturbants.** Sans le savoir, vous venez de découvrir le principe d'Archimède : « Tout corps plongé dans un fluide subit une poussée verticale, dirigée de bas en haut, égale au poids du fluide déplacé ». Autrement dit, Archimède s'est rendu compte qu'il flottait ! Flotter d'accord, mais à condition de se relaxer, de se décontracter et surtout de prendre le temps d'aborder ce nouvel univers. **Il faut laisser son schéma corporel se réorganiser, adopter de nouveaux repères pour évoluer tranquillement dans l'élément aquatique. Pour cela, tous les gestes brusques sont bannis. « Vous devez travailler à l'instinct, écouter votre corps et les émotions perçues pour découvrir les « bonnes sensations » qui vous permettront de retrouver la confiance en vous qui vous fait défaut. Parallèlement, vous devez retrouver la confiance en ce liquide qui vous entoure et vous submerge »,** conseillent Eric Profit et Patrick Lopez.

Astuces

Les exercices pour améliorer la perception de son schéma corporel dans l'eau nécessitent du temps. Ils ne sont physiquement pas fatigants, mais effectués statiquement vous risquez de vous refroidir rapidement. Entraînez-vous donc dans une eau à 30° C (au minimum), température exigée lors des activités de « bébé nageurs » ou de « gymnastiques pré et post natale ». L'eau chaude favorise la détente (vous ne serez donc pas trop stressé) et la concentration puisque la déperdition calorifique est réduite, ce qui vous permettra de travailler plus longtemps.



[Ph.: D. R.]

• Etre accompagné c'est mieux !

La piscine seul ce n'est pas marrant, mais si en plus vous appréhendez, cela peut rapidement devenir galère. **Se faire accompagner par un ami, un proche ou un professionnel, ne constitue pas seulement un choix ludique, c'est aussi un élément capital pour dompter votre angoisse. Le rôle du partenaire est double : il doit vous stimuler puis vous rassurer.** Vous stimuler d'abord pour prendre la décision d'aller à la piscine, d'affronter votre angoisse. Sur place, ce sera à lui de dédramatiser la situation, pourquoi pas au travers d'un jeu ou d'un challenge. Il doit aussi vous encourager si vous échouez ou vous



« Comment vaincre la peur de l'eau et apprendre à nager ? », Roger Zumbrunnen et Jean Fouage, Les Editions de l'Homme. Une méthode accessible pour apprivoiser graduellement le milieu aquatique, s'initier aux techniques de nage les plus courantes et maîtriser la peur de l'eau profonde.

A lire...

« Vaincre la peur de l'eau », Eric profit et Patrick Lopez, Editions Amphora Sports.

La force de cet ouvrage repose sur sa première partie théorique, qui restitue la relation entre l'homme et le milieu aquatique. On signalera aussi l'intérêt des 60 exercices illustrés qui permettent de surmonter progressivement ses appréhensions aquatiques.



« Une peur archaïque »

Psychologue spécialiste des bébés nageurs, Daniel Zylberberg, qui est également le responsable pédagogique de la piscine de la Grange aux Belles à Paris, a accepté de nous éclairer sur les hydrophobes, terme qu'il préfère à l'appellation « aquaphobes » et cette angoisse de l'eau qui les étirent à chaque fois qu'ils s'approchent d'un bassin. Entretien.

Depuis combien de temps s'intéresse-t-on aux hydrophobes ?

Cela fait une quinzaine d'années que l'on a véritablement commencé à se pencher sur la question. Au début, il y a eu des controverses. On parlait d'aquaphobie, mais c'est un abus de langage car la peur de l'eau est liée à des angoisses archaïques :

la perte des appuis, une crainte d'engloutissement... La phobie renvoie, elle, à une pathologie. Il peut y avoir des névroses phobiques de l'eau, mais elles sont rares.

Aujourd'hui encore, le sujet semble tabou ?

À l'instar de l'illettrisme c'est un sujet qui est un peu tabou. Socialement c'est handicapant, cela prive de nombreuses activités.

Sur quoi repose la peur de l'eau ?

Souvent, la peur de l'eau est liée à une peur d'engloutissement. C'est une angoisse qui remonte à l'enfance. Après neuf mois dans le liquide amniotique du ventre de la mère on plonge dans la vie, on tombe... Voilà pourquoi les hydrophobes redoutent surtout de « perdre de pied » ou de « ne plus avoir pied ». La perte des appuis plantaires rappelle l'impression de chute permanente et la sensation d'engloutissement par l'élément aquatique. La base de cette peur repose par conséquent sur une angoisse de naissance.

De quelle manière, les hydrophobes peuvent-ils surmonter leur peur ?

Le travail consiste à trouver de nouveaux repères, de nouveaux appuis. Ils doivent aussi apprendre à visualiser l'image de leur corps dans l'eau.

Un travail de longue haleine ?

C'est évidemment un travail de longue haleine, dont le rythme varie selon les individus. En général, on commence dans une eau à faible profondeur avant de travailler sur la

résistance de l'eau. On essaie de leur montrer que l'eau n'est pas seulement un obstacle ou un frein, elle est aussi porteuse. On leur démontre également que l'élément aquatique n'est pas un espace clos. Pour cela on utilise le son. En mettant une oreille dans l'eau, on peut entendre des bruits.

Étrangement, beaucoup d'hydrophobes savent nager ou ont tout au moins appris à nager.

C'est vrai que beaucoup ont des bases. Au cours de mes interventions dans des CREPS (Centres régional d'éducation populaire et de sport, Ndlr) il m'est même arrivé de rencontrer des nageurs confirmés qui avaient peur de nager en mer car ils ne voyaient pas le fond. On en revient donc à cette angoisse archaïque, qui n'a rien de pathologique et qui nous permet de rester vigilants dans un environne-

ment inconnu. Les gens qui ont peur de l'eau ne doivent pas culpabiliser, tout le monde peut avoir peur ! Ensuite, il faut impérativement travailler graduellement. Ça ne sert à rien de chercher à nager dès le début, il faut d'abord renouer avec l'eau en faible profondeur. De la sorte, on conserve des appuis plantaires. Plus tard, il sera temps de ne plus avoir pied, puis de passer en position ventrale. Une fois que les gens acceptent cette position, on leur donne des moyens d'avancer, notamment en donnant de petites impulsions avec les pieds. Enfin, mais toujours progressivement, on amène les bras à devenir moteur. Vous l'aurez compris, tout se fait par palier !

Recueilli par A. C.

« La leçon de natation »

« Une fois la peur vaincue, on s'amuse et la vie est belle. »

C'est le hasard qui nous a permis de visionner « La leçon de natation » alors que nous achevions ce dossier. Soucieux de l'illustrer autrement que par des propos de spécialistes, il nous a semblé intéressant de soumettre Danny De Vent, le réalisateur belge de ce court-métrage relatant la première leçon de natation d'un jeune garçon de 5 ans, à une interview express. Le principe est simple : question et réponse immédiate. Il s'est prêté au jeu...

Pourquoi aborder le sujet, presque banal, d'une leçon de natation ?

Il s'agit des émotions d'un enfant qui visite pour la première fois une piscine. Pour l'enfant le sujet n'est pas banal.

Quel âge a Jonas ?

Entre 4 et 5 ans.

Plus jeune étiez-vous effrayé par l'élément aquatique ?

Oui, j'avais peur de l'eau.

Etes-vous nageur ?

Oui, j'aime beaucoup nager.

Dans votre film, la piscine présente à la fois un visage effrayant mais aussi ludique. Comment expliquez-vous cette dualité ?

Une fois la peur vaincue, on s'amuse et la vie est belle.

La piscine est un endroit dangereux selon vous ?

Oui, pour ceux qui ne savent pas nager et à cause des imprudences des autres.

Quels sont les pièges pour les enfants ?

Les enfants qui plongent et heurtent les enfants qui sont déjà dans l'eau.

On dit souvent que la peur est liée à la méconnaissance. Est-ce le cas pour l'eau ?

Non. Il ne s'agit pas d'une peur irrationnelle, c'est plutôt une peur rationnelle qu'il faut apprendre à contrôler.

Pourquoi avez-vous choisi de filmer à hauteur d'enfant ?

C'est l'enfant qui raconte ses expériences et ses émotions. Tout est perçu du point de vue de l'enfant.

Les adultes n'ont pas un rôle enviable dans « La leçon de natation ». Pourquoi ?

Les adultes sont pour l'enfant des inconnus.

Apprendre à nager est-il, selon vous, un acte fondateur ?

Oui, absolument tout le monde devrait apprendre à nager.



(Ph. Danny De Vent)

Synopsis

C'est le premier cours de natation de Jonas, et la panique le fait tomber... dans le grand bain. Là, alors que la vigilance des adultes est diminuée, il ne pourra compter que sur lui-même pour se tirer de ce mauvais plongeon. Dans la piscine, un lieu aussi effrayant que ludique, Jonas prend une leçon toute particulière. Une expérience fondatrice, terrifiante et fantastique, menée en solitaire, comme tous les apprentissages.

« La leçon de natation »
Court métrage d'animation
8 minutes / 35mm / 1,66 / couleur
Sans dialogue

« La leçon de natation » ?

Un excellent accueil aussi bien sur le plan national qu'international : le film a gagné plus de dix prix et a été montré à environs 80 festivals de film

Recueilli par A. C.



(Ph. D. R.)

Danny De Vent

Formé à la musique au Conservatoire royal de Blankenberge, à la photographie à l'Académie royale des Beaux-Arts d'Anvers, au cinéma d'animation au Kask (Gand) et à l'Institut néerlandais de film d'animation, Danny De Vent a réalisé deux films en papier découpé dont « La Plage », en 1999, [sélectionné aux festivals de Krok, d'Anney, d'Utrecht, de Bruxelles...]. Il collabore aux effets spéciaux sur le film « E ahora pasado », et au cadre sur « El ahora posto » (2004). Son premier film hors école, « La leçon de natation », associe papier découpé numérique et 3D.

Filmographie

2007 : La leçon de natation
1999 : La plage, animation, 4 minutes 30, film d'études
1998 : The window, animation, film d'études
1997 : Deux vers de terre, animation, 2 minutes, film d'études

Un pont entre deux mondes



Le nageur indien Jayaprakash Agnishwar, 20 ans, membre du team Go Sports lors des championnats du monde de Rome.

Plutôt que de vendre des Airbus ou des voitures, je me suis dit que l'on pouvait également proposer notre savoir-faire en matière de sport.

Depuis décembre 2006, la société Mediaghat établit un lien entre la France et l'Inde. Une connexion destinée à favoriser l'implantation des entreprises indiennes sur le marché français, mais aussi, et surtout, à commercialiser le savoir-faire tricolore en matière de sport. Première concrétisation de la société avec les nageurs indiens du team privé Go Sports. Invités au dernier Open EDF, ils étaient également engagés aux championnats du monde de Rome. Rencontre avec Stéphane Audry, passionné de sport, amoureux de l'Inde et fondateur du projet Mediaghat.

Rome, 27 juillet 2009... En marge des championnats du monde de natation, rendez-vous est pris avec Stéphane Audry dans un restaurant de la Piazzale di Ponte Milvio, à deux pas du Foro Italico qui héberge les joutes aquatiques des stars de la planète natation. La chaleur a beau atteindre les 34° C, l'activité bat son plein sur l'une des places fétiches de la jeunesse romaine. Une armée de scooters débordent sans cesse des voitures qui semblent engluées dans la torpeur d'une circulation ralentie. Le pont des amoureux s'étire en contrebas de la place. En journée, on le traverse rapidement, fuyant les assauts de l'astre

solaire. Le soir, les couples se réunissent, flirtent et accrochent des cadenas, la grande tradition du lieu, pour sceller leur passion à jamais. Stéphane Audry n'a pas déposé de cadenas sur le pont. Pourtant, ce Français de 46 ans ancien responsable des sponsors chez VSD, Europe 1, Havas Sport et RTL, est bel et bien sujet à un coup de foudre. Depuis 2005, il est tombé sous le charme de l'Inde. Vous savez, ce pays-continent d'un milliard 300 millions d'habitants, du Mahatma Gandhi, des vaches sacrées, du Gange vénéré et d'un Taj Mahal édifié pour rendre honneur à la beauté d'une princesse. « En Juin 2005, j'ai pris

Dix semaines de congés avec ma femme et mes deux enfants et nous sommes partis en Inde », acquiesce-t-il. « Par la suite, j'y suis retourné à plusieurs reprises, mais c'est ce premier voyage qui a tout déclenché. » A cette occasion, le Francilien basé à Clamart multiplie les rencontres. Progressivement, il se rend compte qu'à l'exception du cricket, véritable religion en Inde, le pays ne prête qu'une attention discrète au développement du sport. « Le pays dispose d'un vivier excep-

Mediaghat France
Stéphane Audry
9 villa cour creuse
92 140 Clamart
+ 33 (6) 70 79 21 19
+ 33 (1) 57 75 02 93
Fax : 01 46 42 93 35
stephane.audry@mediaghat.com

Mediaghat Inde
Stéphane Audry
RR Residency
28/2 Mattadhalli
RT Nagar Main Road
Bangalore 560 032
+ 91 (0) 99 16 19 27 34
stephane.audry@mediaghat.com

tionnel de population, mais ils ne l'exploitent pas. Ils sont nuls en sport », confirme l'ancien de RTL. « En France, nous ne sommes que 60 millions mais nous avons décroché 40 médailles aux derniers Jeux Olympiques de Pékin. J'ai donc eu l'idée de lancer ma boîte pour établir une connexion entre les deux pays. Plutôt que de vendre des Airbus ou des voitures, je me suis dit que l'on pouvait également proposer notre savoir-faire en matière de sport. »

Amoureux de l'Inde et passionné de sport, Stéphane Audry crée sa société Mediaghat en décembre 2006. « J'ai démissionné de RTL en juin 2006. J'en ai eu marre des grosses structures dans lesquelles on perd un temps incroyable en réunions infertiles et mails parapluies. A l'été 2006, je suis de nouveau parti en Inde pendant cinq semaines pour affiner mon projet et en décembre j'ai monté ma boîte. Mediaghat mélange le terme anglais « media » et le mot indien « ghat » qui a deux sens : c'est à la fois une chaîne de montagnes et les escaliers sur lesquels les Indiens font leurs ablutions dans le Gange. » Des ablutions dans le Gange, voilà à quoi s'est longtemps résumé la natation indienne. « Il y a bien une Fédération Indienne de Natation, mais elle n'a pas de licenciés », explique Stéphane Audry. « Elle joue davantage un rôle de représentation internationale. Sur le terrain, les nageurs évoluent au sein du système scolaire, militaire ou dans des structures privées. Cela peut paraître étrange, mais c'est culturel. En Inde, on aide les sportifs confirmés, pas les espoirs. Plus généralement, le sport n'est pas ressenti comme un ascenseur social. Le cricket fait exception, mais ils misent beaucoup sur les études. »



Le sprinter indien Viradhawal Khade, 18 ans seulement, dispose d'un potentiel évident. Il constitue le fer de lance de la natation indienne dans l'optique des JO de Londres en 2012.

« Les autorités indiennes sont en train de comprendre que le sport est un excellent outil de promotion. Je suis d'ailleurs prêt à parier que l'Inde va prochainement se positionner pour accueillir une coupe de monde de football. »

Le sport indien souffre également de la concurrence du cinéma. Bollywood déchaîne les passions et suscite les vocations. Pas le sport ! « Mais petit-à-petit les choses changent », tempère le patron de Mediaghat. « Les autorités indiennes sont en train de comprendre que le sport est un excellent outil de promotion. Je suis d'ailleurs prêt à parier que l'Inde va prochainement se positionner pour accueillir une coupe de monde de football. Pour la natation, c'est pareil. Les Jeux du Commonwealth en octobre 2010 et les Jeux Olympiques de Londres en 2012 constituent des échéances majeures pour le pays. »

Des rendez-vous capitaux qui ont servi le projet de Stéphane Audry. « Je me suis rapproché de la Fédération Française de Natation en 2006-2007. Je collabore régulièrement avec le service marketing. De là, je me suis naturellement penché sur la natation indienne. J'ai entendu parler de jeunes talents et je me suis lancé à

Le Team Go Sports

Composé de huit athlètes, dont trois nageurs, la société indienne Go Sports est spécialisée dans le marketing sportif. Basée à Bangalore, dans le sud du pays, elle a fait appel à Nihar Ameen pour superviser les séances des nageurs. Technicien indien formé aux méthodes américaines, Ameen a collaboré avec le team USA lors des Jeux Olympiques de Barcelone et Atlanta en 1992 et 1996. Plus d'infos sur www.gosports.in



L'entraîneur indien Nihar Ameen et ses nageurs du Team Go Sports Viradhawal Khade, Sandeep Sejwal et Jayaprakash Agnishwar lors de leur passage en France en juin 2009 pour l'Open EDF de natation.



leur recherche. » De rencontre en rencontre, le Français va échouer à Bangalore, cité du sud de l'Inde aux 6 millions d'âmes. « C'est là que j'ai pris contact avec la société privée Go Sports qui aide des nageurs. Cette boîte de marketing sportif a été imaginée par des Indiens partis étudier à Harvard. Aujourd'hui, ils veulent investir dans leur pays et mettre à profit leur expérience américaine. » Composé de trois nageurs, le team Go Sports est rapidement séduit par le projet de Mediaghat. « Ça a pris tout de suite », se souvient Stéphane Audry. « On était sur la même longueur d'onde et on a immédiatement uni nos efforts pour concrétiser le projet. » Il prend forme en juin 2009, lorsque les trois nageurs du team Go Sports (cf. encadré) débarquent en France pour suivre un stage de biomécanique au Creps d'Aquitaine avant de participer à la troisième édition de l'Open EDF à Paris. « Ils étaient enchantés de cette première. A terme, j'aimerais que la France devienne la base arrière de la délégation indienne lors des JO de Londres. » D'ici là, il est fort probable que les Indiens viennent de nouveau s'aguerrir dans nos contrées avant, pourquoi pas, de décrocher en 2012 une première médaille olympique en natation dans la capitale de l'ancien Empire britannique.

Reportage réalisé par Adrien Cadot

VIRDHAWAL KHADE

Né le 29 août 1991 (18 ans)
Taille : 1,92 m
Poids : 85 kg
Entraîneur : Nihar Ameen

Références :
50 m nage libre : 22''68
100 m nage libre : 49''47
200 m nage libre : 1'49''86
400 m nage libre : 4'01''87
50 m papillon : 24''25
100 m papillon : 54''01

SANDEEP SEJWAL

Né le 23 janvier 1989 (20 ans)
Taille : 1,88 m
Poids : 75 kg
Entraîneur : Nihar Ameen

Références :
50 m brasse : 28''77
100 m brasse : 1'01''20
200 m brasse : 2'15''24

JAYAPRAKASH AGNISHWAR

Né le 4 août 1990 (20 ans)
Taille : 1,85 m
Poids : 66 kg
Entraîneur : Nihar Ameen

Références :
50 m brasse : 29''90
100 m brasse : 1'06''20
200 m brasse : 2'26''94
200 m 4N : 2'09''40

Combinaisons, qu'elles reposent en paix

L'Australien Ian Thorpe équipé de sa célèbre combinaison Adidas intégrale lors des championnats du monde de Barcelone, en 2003.



Les premières combinaisons ont remplacé les traditionnels maillots de bain à la fin des années 1990.

Quelques mois avant les JO d'Atlanta (1996), le fabricant américain Tyr propose une combinaison en plusieurs pièces. La FINA refuse le modèle prétextant que l'équipement doit être d'un seul tenant. C'est toutefois lors de ces Jeux que l'Irlandaise Michelle Smith devient la première nageuse vêtue d'une combinaison (correspondant aux critères FINA) à enlever une médaille d'or (trois en fait sur 400 m nage libre, 200 et 400 m 4 nages, Ndlr).

En 1999, Adidas défraie la chronique en lançant une combinaison intégrale du cou aux poignets et chevilles. La marque allemande obtient dans la foulée un partenariat retentissant avec la star australienne Ian Thorpe. La FINA valide mais certains reprochent à cette « combine » de permettre une économie d'énergie par la réduction de la traînée et la compression du corps.

Plusieurs spécialistes s'inquiètent également de la course à la technologie qui s'amorce. A juste titre puisque le fabricant australien Speedo sort à son tour sa propre combinaison : la *Fastskin*. Contre toute attente, la FINA valide les progrès de ces deux compagnies à l'occasion d'un congrès organisé à Koweït en octobre 1999. Elle estime que les combinaisons intégrales ne violent pas les règlements en vigueur. Par ailleurs, elle accorde aux nageurs la totale liberté de les porter en compétition.

Dès l'année suivante, plusieurs marques se lancent sur le marché : l'Italien Arena lance la *Powerskin* et l'Anglais Diana la *Mach1*. À l'approche des Jeux de Sydney (2000), le Comité Olympique Australien porte l'affaire devant le Tribunal Arbitral du Sport. Ce dernier se range derrière la FINA et les conclusions de la réunion de

Koweït d'octobre 1999 : les « combines » sont autorisées ! Après les JO de Sydney, les combinaisons entrent, cette fois-ci sans déclencher de vagues, dans les mœurs des nageurs... Jusqu'au lancement de la nouvelle Speedo, la *LZR Racer*, le 12 février 2008. Elaborée en association avec la NASA, la marque décrit sa tenue comme la « première entièrement assemblée et soudée par ultrasons ». Presque immédiatement après sa commercialisation, des références internationales sont battues. Le 16 février, la Zimbabwéenne Kirsty Coventry bat le deuxième plus ancien record du monde, celui du 200 m dos de la Hongroise Krisztina Egerszegi. Le lendemain, c'est au tour de l'Australien Eamon Sullivan de faire tomber la marque de Popov sur 50 m nage libre. En dépit des protestations du fabricant Arena, la *LZR* est homologuée par la FINA le 12 avril 2008. Neuf mois plus tard, le bilan annuel fait état de 108 records du monde battus dont 79 réalisés en portant l'équipement Speedo.

La polémique devient tsunami en 2009 avec l'émergence du projet italien Jaked. Patron d'une entreprise de machines pour l'industrie textile, Francesco Fabbrica se lance dans le développement d'un nouveau tissu 100 % polyuréthane en 2007. Assemblée par thermosoudage, donc sans coutures, et extrêmement fine (0,4 mm, son slogan est d'ailleurs « More than skin », plus qu'une peau), la *Jaked 01* comprime les muscles, réduisant ainsi l'effort des nageurs, et accroît la flottabilité. Vendue 372 euros, elle est homologuée en juin 2008. Un an plus tard, aux Mondiaux de Rome, 43 références mondiales passent de vie à trépas. Les « combines » en polyuréthane ont définitivement bouleversé le paysage de la natation. Même si la FINA a finalement décidé de revenir au shorty en tissu à partir du 1^{er} janvier 2010, les tablettes internationales porteront des années durant l'empreinte de cette révolution technologique hors du commun.

Adrien Cadot

La FFN impose le shorty

Lors du bureau fédéral des 25 et 26 août à Lacanau (Gironde), entre autres dossiers traités, la Fédération française a décidé qu'à compter du 16 septembre 2009 pour toutes les compétitions disputées sur le territoire français, seul le shorty, dos ouvert pour les dames, tout tissu, sera autorisé. Cette réglementation devance d'un trimestre la décision officielle de la FINA qui, à partir du 1^{er} janvier 2010, n'autorisera que cet équipement avec, bien évidemment, le maillot de bain traditionnel.

En 1999, la FINA accorde aux nageurs la totale liberté de porter une combinaison en compétition.

Le saviez-vous ? La *Jaked* tire son nom de la contraction des prénoms des deux fils de Francesco Fabbrica, le président de la marque italienne : Giacomo et Edoardo (Jack et Ed).

MON CLUB



Travailler sérieusement, sans se prendre au sérieux



Nous encourageons ceux qui sont bons, nous leur donnons les moyens de se réaliser. Mais nous acceptons aussi ceux qui viennent pour le plaisir de nager.

Depuis 37 ans, l'ASPTT Toulon accueille des nageurs, confirmés ou amateurs, au sein de sa structure. Un club abonné au plaisir et au partage dont la réputation a aujourd'hui dépassé le cadre de la Côte d'Azur.

Fondé en 1972 sous l'impulsion de Denis Blanc, président jusqu'en 2008 et actuellement vice-président, l'ASPTT Toulon a écrit quelques unes des glorieuses pages de l'histoire de la natation varoise. C'est à l'occasion de l'inauguration de la première piscine couverte du Port Marchand que la section natation de l'ASPTT est officiellement lancée en 1972, « à la fortune du pot », précise Denis Blanc. « C'est surtout grâce à la motivation des gens et aux volontaires des PTT que le club a pris vie ». Et bien leur en a pris, car d'entrée des nageurs de référence s'y sont illustrés. Ainsi, de 1972 aux années 80, « les meilleures années » selon le vice-président, pas moins de sept nageurs empochent un titre national et intègrent la grande équipe de France. Parmi eux, Corinne Buron, sept fois championne de France en papillon et 4 nages, quatre records nationaux et une sélection en équipe de France. « Elle avait un style tout à fait extraordinaire », se souvient Denis Blanc. « Nous en sommes d'autant plus fiers, que nous l'avons découverte. C'est son prof de gym qui l'avait remarquée. L'entraîneur de l'époque l'a vu nager cinq minutes et l'a déclarée meilleure nageuse du club ! De là, tout s'est enchaîné, même s'il a fallu convaincre les parents. Et puis, même si elle est ensuite partie à Antibes, c'est toujours sous les couleurs de l'ASPTT qu'elle nageait, par fidélité. »

Un club ça vit, ça meurt... L'ASPTT a failli fusionner avec l'ASCM, mais le nombre de nageurs devenait alors trop élevé pour imaginer un fonctionnement cohérent. « Et puis, la philosophie diverge », ajoute le président actuel,

Alain Abert. « Nous sommes un club ouvert. Nous encourageons ceux qui sont bons, nous leur donnons les moyens de se réaliser. Mais nous acceptons aussi ceux qui viennent pour le plaisir de nager. » « Nous sommes un club familial », enchaîne Denis Blanc. « Nous travaillons sérieusement, sans nous prendre au sérieux ».

Le club a résisté pour survivre et c'est tant mieux car le nombre de licenciés n'a jamais cessé de croître. Ils sont aujourd'hui 400, toutes disciplines confondues (natation course, eau libre, bébés nageurs, éveil). Soutenus par des volontaires, bénévoles, salariés, ainsi que des entraîneurs tels que Régis Gauthier (à Antibes désormais depuis 2 ans, Ndlr), le club a aujourd'hui sa place au soleil, et sur les podiums qui plus est. L'équipe des benjamins, composée notamment de Marion Abert, qualifiée pour les N1, et d'Emelyne Robert, est riche de talents.

Le club est aussi force d'impulsion, à l'image de la « Master Cup » lancée par Alain Abert. Une épreuve qui rassemble depuis trois ans plus d'une centaine de nageurs. « Nous disposons même d'une audience nationale. L'année dernière, deux clubs sont venus d'Italie pour participer », complète Denis Blanc. Fidèle à la devise toulonnaise « *Concordia parva crescit* » (« Par la concorde les petites choses grandissent »), le président Alain Abert espère, un jour, l'union des trois clubs qui composent la ville. « Ce serait idéal, pour une question pratique, notamment au niveau des créneaux et lignes d'eau ». En attendant, l'ASPTT Toulon continue de ne pas se prendre au sérieux, tout en travaillant sérieusement.

Laure Dansart

ASPTT Toulon Natation

Président : Alain Abert

Date création : 1972

Adresse : 272, chemin de la Martelle
83 200 Toulon

Tél : 04 94 93 15 19

Web :

www.asptt.toulonnatation.free.fr

Comment bien s'alimenter avant un effort ?

Chaque sportif c'est un jour posé la question : **que faut-il manger avant un entraînement ou une compétition ?** Il n'y a pas de recettes miracles, juste de bonnes habitudes nutritionnelles à adopter.

A Une alimentation équilibrée

C'est la base des bonnes performances. **Sportif ou pas, il faut respecter les grandes règles de l'équilibre alimentaire** (cf. pyramide alimentaire).

Conseil n°1 : veiller à consommer, dans la mesure du possible, pour un bon transit intestinal 25 à 30 g de fibres par jour. **Un mauvais transit implique des risques de cancer du colon et des sensations désagréables, qui perturbent la performance.**

Conseil n°2 : augmenter sa consommation de protéines plus que de besoin avant l'effort ne sert à rien. Les sportifs de haut niveau ont les mêmes besoins en protéines qu'un adolescent en pleine croissance. **Un excès de protéines fatigue inutilement le foie et les reins. Il faut respecter les apports nutritionnels conseillés définis par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).** Dans le cas des protéines cela revient, pour un adulte, à 12 à 15 % des calories totales ingérées par jour.

B Assurer ses besoins énergétiques

L'activité physique, qu'il s'agisse d'un entraînement ou d'une compétition, augmente la dépense énergétique quotidienne. **Le sportif doit donc augmenter ses apports alimentaires en conséquence.**

Conseil n°3 : équilibrer son apport calorique en fonction de l'intensité et de la durée de l'entraînement. Privilégier les apports de glucides lents (pâtes, pommes de terre, riz complet), qui constituent les meilleures réserves énergétiques.

Conseil n°4 : ne pas trop manger, mais ne pas non plus s'imposer de régime strict.

D Se méfier du sucre avant l'effort

Pâtisseries et douceurs chargent inutilement l'organisme avec des graisses et des sucres qui ne contribuent

pas à la performance. **Mais le sucre en lui-même n'est pas mauvais. Il peut être utile de boire des jus de fruits dilués de moitié avant l'effort.**

Conseil n°5 : méfiez-vous des boissons dites « d'effort », trop riches en sucres. **Au-delà de 60 g de glucides pour 1 litre, la concentration trop élevée en sucre empêchera une bonne hydratation de l'organisme en attirant l'eau du corps vers l'intestin au lieu de la diriger dans le sang.**

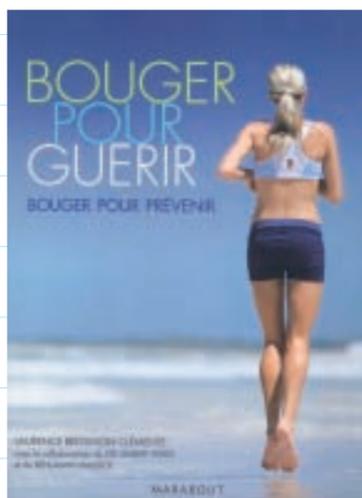
Conseil n°6 : les sportifs, en chambre d'appel, peuvent patienter avec des jus de fruits coupés à l'eau. **C'est la meilleure façon de ne pas se surcharger tout en gardant ses batteries intactes.**

C S'hydrater

Habituez-vous à boire avant et pendant l'entraînement. **Chaque jour, nous perdons en moyennes 2,5 litres d'eau (selles, urine, transpiration).** L'activité physique à la chaleur peut nous en faire perdre jusqu'à trois litres par heure ! Or une perte de 1 % de son poids en eau entraîne une perte de 10 % de ses moyens.

Conseil n°7 : il faut boire avant d'avoir soif. **Quand la soif apparaît, nous avons perdu déjà 2 % de notre poids et 20 % des capacités physiques et cognitives !**

Conseil n°8 : dans l'eau, la sensation de soif est moindre. **Les nageurs font souvent l'erreur d'oublier de boire en enchaînant les longueurs.** Emportez donc une bouteille en bord de bassin !



Le sport ne nécessite pas de changer ses habitudes alimentaires

Laurence Clemente-Bensimon est diététicienne et éducatrice médico-sportif à la Pitié-Salpêtrière. Ancienne nageuse en équipe de France, elle nous livre ses conseils pour aborder les entraînements et les compétitions dans les meilleures conditions.

Docteur, depuis quand s'intéresse-t-on au rôle de l'alimentation dans la performance ?

Depuis plus de 25 ans. L'importance de l'alimentation a toujours été reconnue dans les performances, car une bonne santé est induite par une bonne hygiène de vie dont une bonne alimentation. Elle a un rôle clé, puisqu'elle participe à un état optimal. Depuis 25 ans, les recherches ont été plus poussées dans ce domaine, afin de calculer les justes besoins des sportifs, suivant le sport dans lequel ils évoluent. Mais attention ! Un sportif ne s'alimente pas différemment des « non-sportifs », seule la taille des portions diffère. A haut niveau, il peut y avoir des carences à réguler et des régimes spéciaux à surveiller. Mais en pratique régulière, le sport ne nécessite pas de changer ses habitudes alimentaires, si ces dernières sont bonnes.

Que pensez-vous des produits enrichis et des compléments alimentaires ?

La performance viendra d'abord du travail fait à l'entraînement. Bien employés, certains produits peuvent être pratiques en remplacement et de façon provisoire uniquement. Cependant, beaucoup promettent des effets qui n'ont jamais été démontrés scientifiquement. Et mal utilisés, ils peuvent se révéler dangereux. Compléments et suppléments alimentaires peuvent avoir une utilité lors d'apports insuffisants en vitamines et minéraux, liées par exemple à une anémie ou une grossesse et devraient être prescrites et suivies par le corps médical. Mais

les personnes pratiquant une activité physique n'ont pas besoin de cela.

Que doit-on manger avant une compétition ?

La veille au soir : un repas normal et équilibré. Au petit déjeuner et au déjeuner : également... En fait, il n'y a pas d'aliments miracles à consommer avant. Si ces trois repas contiennent des sucres lents, si possible complet (riz complet, pâtes complètes...), des légumes et des fruits, des huiles, des protéines et des laitages, c'est tout bon ! Avant la compétition, du jus de pomme coupé d'eau et d'un peu de miel (ce que l'on appelle la ration d'attente) permet au corps de patienter et de ne pas avoir le ventre vide.

Existe-t-il des différences nutritionnelles selon les disciplines ?

Oui, car les rythmes ne sont pas les mêmes. Le water-polo et la synchro imposent, lors des compétitions, des rythmes fractionnés. Il faut alors utiliser les « rations d'attente ». En ce qui concerne les nageuses synchro, j'insiste tout particulièrement sur la nécessité de veiller à ce qu'elles mangent assez, car pour ne pas grossir, elles ont tendance à se sous-alimenter. Quant l'attente est longue, du pain d'épice, des céréales et des bananes sont profitables. Les nageurs en eau libres, eux, dépensent beaucoup d'énergie par le phénomène de la thermogénèse. Quand l'eau est froide, le corps puise dans ses réserves d'énergie pour se maintenir à 37 degrés. Ils peuvent donc se permettre d'absorber un peu plus de sucre que les autres. Les nageurs de natation course ont eux aussi une problématique d'attente entre les différentes épreuves et entre les séries et les finales.

Recueilli par Laure Dansart



(Ph. D.R.)



Des piscines entre ciel et terre

« L'idée de la piscine « bio », il l'a eu grâce au livre « New York délire », une fable dans laquelle des architectes russes décident de fuir le régime soviétique à la nage. »

Il est un rêve auquel Philippe Roussille ne veut cesser de croire. Celui d'un monde où l'homme vivrait en harmonie avec ce qu'il nomme « Gaïa », la déesse de la nature. Mais n'allez pas y voir un lieu commun, une volonté moralisatrice, une conscience révolutionnaire ou une idée un peu farfelue. Philippe Roussille ne souhaite qu'une chose : créer à son échelle, avec ses moyens, un mode de vie plus proche de la nature.

Aussi curieux que cela puisse paraître, tout a commencé autour d'une piscine, dans le Lot-et-Garonne, où notre « nageur bio » ou « paysan nageur » comme il aime à se définir, réside. Des études de comptabilité peu passionnantes et un désir toujours plus grand de se rapprocher de la nature ont amené Philippe Roussille, qui avait étudié la biologie, à mettre son savoir-faire au service de son activité. L'idée de la piscine « bio », il l'a eu grâce au livre « New York délire », une fable dans laquelle des architectes russes décident de fuir le régime soviétique à la nage. Philippe Roussille dit « avoir essayé d'imaginer la suite » élaborant progressivement l'idée d'une piscine où le nageur aurait la sensation de nager dans un infini. La nage, sport ô combien lié à la nature, à l'eau, à l'air, à la dimension de pureté, de liberté, se pratique bien souvent dans des milieux n'ayant rien à voir avec ces corolaires. Pour y remédier, Philippe Roussille s'est donc intéressé à l'environnement du nageur, à la fois proche (la piscine), mais aussi global (le cadre naturel). « Pour pouvoir un jour nager l'esprit en paix, quel autre choix reste-t-il au nageur que de remettre les pieds sur terre et de s'engager pour que les choses changent autour de son bassin ? », explique-t-il sur son site internet. A 42 ans, ce petit-fils de paysan s'est lancé, après des premiers essais et plusieurs mois de recherches, dans la construction de « couloirs de nage écologiques », dans une eau sans produits chimiques et dont l'esthétisme serait en harmonie avec la nature. Une piscine écologique donc, mais aussi poétique, presque une ode à la nature. « Un miroir d'eau entre ciel et terre » résume-t-il.

L'eau a conduit Philippe Roussille à la



A 42 ans, Philippe Roussille s'est lancé, après plusieurs mois de recherches, dans la construction de piscines « bios ».

Sans produits chimiques, adaptées à l'environnement et esthétiquement séduisantes, les piscines « bios » de Philippe Roussille permettent aux nageurs d'évoluer entre ciel et terre.

terre. « Mes grands-parents étaient des paysans. La propriété qu'ils possédaient et que j'ai racheté à une histoire liée à la terre. Pendant la Seconde guerre mondiale, les lieux abritaient une école d'agriculture, qui était à la fois lieu de refuge et d'éducation. Cette « école » a perduré jusqu'en 1956. Certains sont même venus y apprendre la culture, pour aller former des kibboutz en Israël ». Il souhaite faire revivre cette école et y cultiver suivant ses propres principes, ceux de l'« agroécologie ». Une pratique se définissant comme une démarche de développement qui cherche à associer agriculture, préservation de l'environnement et respect de l'Homme (cf. encadré). « Vous savez, on ne va pas changer le monde de manière globale. C'est à chacun de s'y mettre. C'est par la somme de nos actions individuelles que nous y arriverons. » •

Laure Dansart

→ L'agroécologie

L'agroécologie, comme un mouvement et une pratique, est souvent perçue en France comme une démarche qui vise à associer le développement agricole à la protection de l'environnement. Ses objectifs principaux visent à faire évoluer l'agriculture à orientation quantitative vers une agriculture qualitative impliquant un renouvellement des buts et des moyens. Cette agriculture, dont Pierre Rabhi est, en France, l'un des représentants les plus connus, respecte les écosystèmes, comme l'agriculture bio et intègre les dimensions économiques, sociales et politiques de la vie humaine. Il ne s'agit donc pas d'une approche purement technique, mais d'une approche globale basée sur la reconnaissance des savoirs et savoir-faire paysans. Plus d'infos sur www.agroecologie.fr/

AVIS D'APPEL PUBLIC A LA CONCURRENCE DELEGATION DE SERVICE PUBLIC

- Collectivité délégante : **COMMUNE DE MILLAU - B.P. N° 147 12101 MILLAU CEDEX**
- Objet de la délégation : **Gestion hivernale du Centre Aquatique couvert : Bassin de 25 m et bassin ludique, pendant les heures d'ouverture au public.**
- Caractéristiques principales : La Ville de Millau met à disposition du délégataire, une installation concernant un bassin sportif de 25 m x 12,5 m, surface du plan d'eau : 312,5 m² et un bassin ludique d'une surface de plan d'eau : 186 m² soit une surface totale de 498,50 m². Les installations sanitaires, les locaux destinés aux vestiaires, à l'accueil et les locaux annexes seront également mis à disposition. La délégation porte sur l'accueil du public, la surveillance des usagers et l'entretien des vestiaires, sanitaires et hall de circulation les week-ends.
- Durée de la délégation : 5 ans.
- Nombre de candidats admis à concourir : 3
 - Critères de sélection des candidatures :
 - Références en matières d'exploitation d'établissements comparables, références professionnelles.
 - Aptitude à assurer la continuité du service public.
 - Justification de la capacité technique et financière.
- Présentation des candidatures : le dossier de candidature doit être transmis sous pli cacheté portant la mention "Candidature pour délégation de service public Gestion hivernale du Centre Aquatique couvert".
- Ce pli sera placé dans une enveloppe extérieure portant la mention "Ne pas ouvrir".
- Adresse de dépôt des candidatures : Mairie de MILLAU Service Achats-Marchés Publics 1a, avenue Alfred MERLE - B.P. n°147 12101 MILLAU CEDEX.
- Les candidatures sous forme dématérialisée ne sont pas autorisées.
- Renseignements Techniques : Directeur du Service des Sports, M. Jacques DUBUS Tél : 05 65 60 50 22 - Fax : 05 65 61 27 50 e-mail : servicedessports.millau@wanadoo.fr
- Renseignements Administratifs : Directeur du Service Achats-Marchés Publics M. Jean-François NAVARRO Tél : 05 65 59 50 42 - Fax : 05 65 59 50 86 e-mail : dsm.mairiemillau@wanadoo.fr
- Date limite de réception des candidatures : Lundi 30 Novembre 2009 à 17 heures
- Date de l'envoi de l'avis de publication : Jeudi 1^{er} Octobre 2009.

Alain Bernard



« Je suis très nature »

Champion d'Europe 2008 et champion olympique de la distance reine, Alain Bernard s'est imposé comme le patron du sprint mondial en l'espace de deux saisons. Cet été, à Rome, l'Antibois de 26 ans a confirmé l'étendue de son talent en décrochant l'argent du 100 m en individuel avant d'empocher le bronze avec ses camarades du relais 4x100 m nage libre. Autant de médailles qui font du grand blond de l'équipe de France l'autre star de la natation mondiale avec l'Américain Michael Phelps. L'espace d'une interview découvrez la face cachée du phénomène Bernard !

Dernier film vu ?

« L'âge de glace 3 » ! Je me suis régalé, je l'ai même vu à deux reprises. Les premiers épisodes m'avaient déjà laissé un excellent souvenir.

diverses missions. J'aime beaucoup les ouvrages inspirés d'histoires réelles.

Votre péché mignon ?

Magret de canard avec des frites.

Dernier livre lu ?

« Que serais-je sans toi ? » de Guillaume Musso... En ce moment, je finis le livre « Pilotes en Afghanistan ». Un bouquin écrit par un journaliste indépendant qui compile des témoignages de

Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Les quenelles, ce n'est vraiment pas possible !

Votre artiste préféré ?

Madonna, mais surtout les Red

Hot Chili Peppers. J'ai beaucoup écouté leur album « Californication », mais j'apprécie aussi leurs précédents opus. Ils sont un peu plus déjantés.

Le retour de Richard Gasquet ?

Pour être franc, je n'ai pas trop suivi cette affaire ! Quoi qu'il arrive sa suspension est étrange : deux mois ça ne rime à rien. Soit il est coupable, soit il ne l'est pas, mais il ne peut pas l'être à moitié. Il a dû vivre des moments difficiles, je lui souhaite du courage pour rebondir.

Vous êtes plutôt Michel Desjoyeaux ou Tony Parker ?

Je suis très nature, je me verrais donc plus dans la peau de Michel Desjoyeaux. J'ai besoin de me retrouver seul de temps en

temps pour décompresser et me ressourcer. Aujourd'hui, c'est même devenu indispensable.

Votre passe-temps favori ?

Je joue un peu de guitare. Ces derniers temps je me suis bien éclaté en aménageant mon appartement : choisir les couleurs, les meubles, contourner les difficultés... Acquérir un bien immobilier c'est extraordinaire !

Benzema au Real de Madrid ?

Pourquoi pas...

Cristiano Ronaldo à Madrid pour 94 millions d'euros ?

Pourquoi pas moi (rires...) C'est démesuré et un peu disproportionné en ces temps de crise.

A part la natation, quel sport appréciez-vous ?

J'aime bien le surf et les sports de glisse... Le ski nautique j'avais trouvé ça sympa ! Le saut en parachute m'a aussi laissé un bon souvenir.

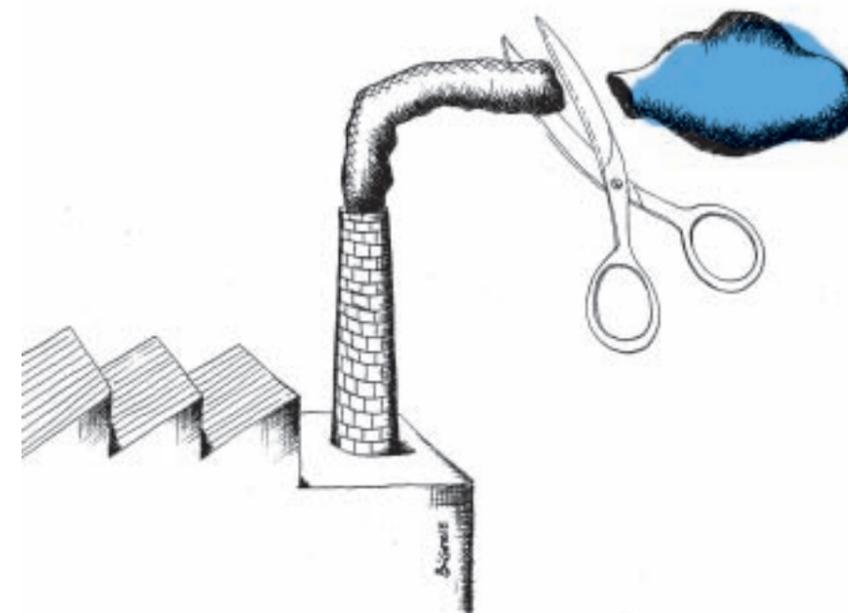
Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

Gad Elmaleh. J'ai déjà eu l'occasion de le croiser, mais j'aimerais discuter un peu avec lui. Il a un parcours atypique et quelque part c'est quelqu'un que j'admire.

Et si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

Je garde un tiers pour moi, j'en donne un tiers pour ma famille et je reverse le dernier tiers à des œuvres caritatives •

Recueilli par Adrien Cadot



Banquier d'une planète vivable
Au service de l'environnement, de l'éco-habitat,
des énergies renouvelables, alors que la planète se réchauffe,
que le pétrole flambe, justement

Faut le faire

Être conscient des enjeux écologiques. Proposer des solutions durables aux associations et entreprises responsables. Participer au financement d'un éco-habitat sain et confortable pour chacun et plus vivable pour tous. Être le Crédit Coopératif, banquier n°1 en France des finances solidaires, c'est un choix. Toute son histoire l'explique. Mais ce n'est pas l'histoire qui est importante aujourd'hui. C'est la géographie. C'est la planète. www.credit-cooperatif.coop

**CREDIT
COOPERATIF**
C'est un choix